

Aan zyne
Doorluchtigste Hoogheid
Willem de V[de]
Erfstadhouder &c &c &c
Van den Autour

RAADGEEVINGEN
VOOR DE
GEZONDHEID
DER
GROOTE EN RIJKE LIEDEN,

NAAR HET FRANSCH VAN DEN HEERE

TISSOT,

GEVOLGD, VERMEERDERD EN OP ONS LAND TOEPASSELIJK GEMAAKT,

DOOR

L. BICKER,

MED. DOCTOR, DIRECTEUR EN EERSTEN SECRETARIS VAN HET BATAAFSCH GENOOTSCHAP, TE ROTTERDAM, ENZ. ENZ.

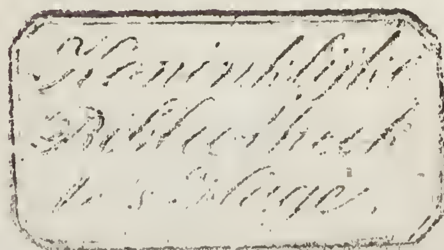


TE ROTTERDAM,

BIJ REINIER ARRENBERG,

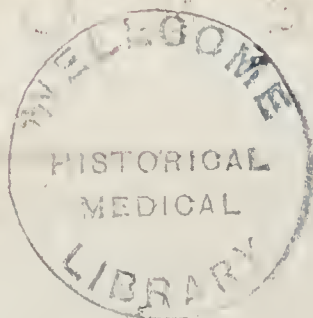
MDCCLXXIX.





ô Bienfaisante Hygie ! ô Santé desirable,
Aux richesses des grands mille fois préférable,
Trop heureux le mortel qui goûte tes douceurs !

Epit. à Mont.



OPDRAGT

AAN DEN

WEL-EDELEN GEBOREN HEERE,

DEN HEERE

Mr. JOHAN HENDRIK VAN DER DOES,

RAAD IN DE VROEDSCHAP EN REGEEREND BURGEMEESTER DER STAD ROTTERDAM, HOOGHEEMRAAD VAN SCHIELAND

ENZ. ENZ.

Wel-Edel Geboren Heer!

Nooit kon mij beter gelegenheid voorkomen om UWE. Geboren een openbaare blijk te geeven van de erkentenis, die ik UWE. Geboren

verſchuldigd ben, wegens de herhaalde bewijzen van toegenegenheid en vertrouwen, die UWE. Geboren mij, ſedert zoo veele jaaren, betoond heeft, dan UWE. Geboren een Werk op te draagen, 't welk, tot uwen rang behoorende, de heilzaamſte raadgeevingen bevat, om uwe verzwakte gezondheid te herſtellen en om die van uwe geëerde Familie,

lie, gelijk van alle de aanzienlijke en vermogende Lieden onzes Lands, volkomen en bestendig te maaken. De Hemel geeve, dat het deze gewenschte oogmerken bereike, en gunne UWE. GEBOREN en Geëerde FAMILIE, nog eene lengte van jaaren, een vergenoegd en onafgebroken genot van de dierbaarsten zijner zegeningen! Dit is de oprechte en

 vuuri-

vuurige wensch van hem, die met verſchuldigde eerbied en ware hoogachting blyft

WEL-EDEL GEBOREN HEER!

UWE. GEBORENS

Ootmoedige en Gereede
Dienaar,

L. BICKER.

ROTTERDAM
den 30. April
1779.

VOOR-



VOORREDE.

D*aar is zekerlijk geen dier op deeze waereld, dat verder van zijn oorſpronkelijk beſtaan verwijderd is, dan de menſch.* Gelijk, zegt ROUSSEAU, aan het ſtandbeeld van Glaucus, is hij door den tijd, door de zee en ſtormen zoo mismaakt geworden, dat hy meer naar een wild dier dan naar een God gelijkt. *En gelijk dit in andere opzichten van hem waar is, zoo is het zulks ook ten aanzien van den ſtaat zijner gezondheid. Van ſterk en gezond van lighaam, vrolijk en ſtoutmoedig van geest, zoo als hy uit de hand van zijnen Schepper kwam, is hij zwak, zieklijk, kwijnende en vreesachtig geworden, zoodanig dat het leeven, wegens de meenigte van kwaalen en kwellin-*

gen, die hij ondergaat, hem over 't algemeen meer tot verdriet, dan tot vreugd, verstrekke. Buiten twijffel heeft daar aan zeer veel toegebragt de staat der maatschappijelijke samenleeving; want men vindt nog allerwegen bij den natuurlijken mensch de meeste en kennelijkste trekken van die oorspronkelijke gezondheid, en de minsten by hen, die in de maatschappij het verst van den staat der natuur zijn afgeweeken. Door eene meenigte naamelijk van kundigheden en dwaalingen, welken zij den mensch heeft doen verkrijgen, door het vuur van allerleije driften, dat zij in hem ontstoken, door de kwelling van zoo veele onnatuurlijke behoeften en belangen, welke zij in hem verwekt heeft, en door meenigvuldige andere, telkens wederkomende, oorzaaken, heeft zij zijne oorsponkelijke gesteldheid op duizenderleije wijze veranderd en bedorven, zijne natuurlijke kwaalen merkelijk bezwaard en hem een verbaazend getal anderen aangebragt, die hij anders vermoedelijk nimmer zoude gekend hebben. Zij is dus in wezen de doos van Pandora, *uit welke, door nieuwsgierigheid geopend, allerleije ziekten en kwaalen zijn uitgevlogen, die zich over de geheele beschaafde waereld verspreid hebben,*

ben, terwijl de hoop alleen op deszelfs bodem is blyven zitten.

Gelijk het dan niet te ontkennen is, dat de burgerlijke ſamenleeving de eigenlijke bron is van de meeſten dier kwaalen, onder welken de mensch der ſamenleeving zugt, zoo is het ook wel zeker, dat zij de eerſte oorzaak is van die ziekten, welken in de maatſchappij aan de bijzondere rangen en ſtaaten van menſchen eigen zijn. De aart immers der Maatſchappijen, (Het gemeenebest van PLATO *uitgezonderd, met het welke* ARISTOTELES *reeds te recht den gek geſtoken heeft) brengt noodwendig met zich eene ongelijkheid van gezag en geldmiddelen, en verdeelt gevolglijk de menſchen in twee hoofdklasſen, in Grooten of Rijken, die zich van den arbeid ontſlaan, en in Behoeftigen of Armen die altoos werken moeten. De laatſten, veroordeeld om den eerſten ten dienſte te ſtaan, om voor zich met hunne handen den koſt te winnen, om van eenvoudige of ſlechte voedſels te leeven, en om met eene geringe bezolding en bezitting zich te vreden te houden, zijn, ſchoon het minst van den ſtaat der natuur afgeweken, noodzaakelijk blootgeſteld aan de ziekten, die uit vermoeijing, behoefte en ongemak ontſtaan. De eerſte*

meerendeels overgegeeven aan ledigheid, gemak en wellust, en gedreven door begeerte om te heerschen, om eer te genieten en om hunne schatten en bezittingen te vermeenigvuldigen, moeten onvermijdelijk ondervinden de kwaalen, die uit werkeloosheid, verwijfdheid, overdaad, en den geduurigen schok der driften, der zorgen en der belangen voortvloeijen; terwijl deze oorzaaken ongetwijffeld de ziekten, die anders gemeen zijn, bij hen eene kracht en gedaante geeven, welken dezelven niet hebben in eenen staat min van die der natuur verwijderd.

Daar is derhalven niet aan te twijffelen, of de ziekten, eigen aan de bijzondere rangen en staaten, hebben plaats gehad van dien tijd af, dat de menschen in maatschappijen geleeft, aan regeeringe en wetten zich onderworpen, en door verschillende standen en belangen zich van elkanderen onderscheiden hebben. Maar dit zoo zijnde, wie verwondert zich niet, dat de Geneeskundigen van alle de voorgaande eeuwen, waar van verscheiden sedert vijfhonderd jaaren over de ziekten der armen, der werklieden, enz. geheele boekdeelen hebben uitgegeeven, niets over de bijzondere ziekten der Groote en Rijke Lieden geschreven hebben, en dat

eerst in onze eeuw en zelfs nog maar sedert korten tijd, de aandagt van eenige weinige artzen op de afzonderlijke beschouwing dier kwaalen gevallen is?

De redenen 'er van zijn echter niet moeijelijk te gissen; de Groote en Rijke Lieden zijn schier altoos onder het bereik van de hulp der Geneeskonst en wel van die der beste Geneesheeren; waar van de armen, door afgelegenheid en gebrek aan geldmiddelen, meestal versteeken zijn; waarom men het aanwijzen van bekwaame hulpmiddelen, om zich voor ziekten te behoeden en 'er zich van te geneezen, voor de eerste vermoedelijk minder noodzaakelijk geoordeeld heeft. Misschien is hier bij gekomen, dat 'er mogelijk nimmer eene eeuw geweest is, waar in eene werkelooze, overdaadige en wellustige leevenswijs de gezonde gesteltenis der groote waereld zoo zeer bedorven heeft, als in de onze; en het is veelligt ook deswegens, dat men in 't algemeen, thans meer dan immer, werk maakt van geneeskundige boeken te leezen: naar maate het verlies grooter is, gevoelt men het meer; en hoe men het meer gevoelt, hoe men gereeder is om middelen van herstel te zoeken; ook wekt de graagte der lezers de schrijflust der geleerden op door

de

de hoop van nut te doen en eer te behaalen. Daarenboven is het wel zeker, dat het meerdere licht, 't welk de Geneeskonst in onze eeuw verkregen heeft, zeer veel heeft toegebragt, om de ziekten der Lieden van den eersten rang, zoo wel als die der laagere klassen, onderscheidener te kennen; gelukkig ware het, indien zij dezelven ook zoo veel beter geneezen kon!

De eerste, die betrekkelijk de gezondheid der Groote Lieden iets bijzonders heeft in 't licht gegeven, is geweest de Heer RAMAZZINI, *beroemd Italiaansch Geneesheer te Padua, welke in het begin dezer eeuw geschreven heeft over de ziekte der konstenaaren, kloosterlingen, geleerden, soldaaten en matroozen, en tevens in een ander Werk over de middelen* om de gezondheid der Prinsen te bewaaren (a); *waar in verscheiden bijzonderheden toepasselijk zijn op de gezondheid der Hovelingen; doch dit Werk bevat meer geleerdheid, dan praktikaale raadgeevingen en bepaalt zich alleen tot den leef- en eetregel, zonder iets van de bijzondere*

(a) De principum valetudine tuenda commentatio, Paduae 1730. TISSOT *meent dat dit Werk in 't Fransch en in 't Hollandsch vertaald is.*

dere ziekten derzelven te gewaagen. Tissot *zegt ook gezien te hebben eene kleine Verhandeling* over de gezondheid van het boerenleeven (b), *geschreven mede in het begin van deze eeuw door den Heer* Rivin, *Hoogleeraar te Leipsig, welke in het zelve verscheiden zaaken verhandeld heeft, die tot dit onderwerp eenigzins betrekkelijk zijn, betoogende dat het leven der Landlieden het gezondste is, 't welk hij toeschrijft aan drie oorzaaken, het voedsel, de lucht en de beweeging.*

Sedert dien tijd heeft niemand zich met dit onderwerp bezig gehouden, tot in het jaar 1740; *wanneer de Heer* Carl, *Lijfarts van den Koning van Denemarken in het Hoogduitsch een boekuitgaf onder den tijtel van* Geneeskonst van het Hof (a); *doch, nadien men dit Werk in geene andere taal heeft overgebragt, is het weinig bekend geworden, en zelfs bij zijnen landaart vrij onbekend gebleven. Vervolgens is 'er niets weder over deze stoffe uitgekomen; zoo dat men zeggen kon, dat het grootste gedeelte van Europa eene voldoende Verhandeling over dit*

(a) De vitae agrestis sanitate Dissertatio.
(b) Medicina Aulica &c. Altonae 1740.

dit onderwerp bleef ontbreeken. Eindelijk heeft de Heer TISSOT, *die zich meer dan iemand moeite gegeven heeft, om voor de gezondheid van de onderscheiden staaten der menschen te zorgen, voor omtrent 9 of 10 jaaren dat gebrek vervuld, door zijne fransche* Verhandeling over de ziekten der Lieden van de groote waereld (a), *een werkje, dat de goedkeuring der Geneeskundigen overal heeft weggedraagen.*

Een of twee jaaren laater gaf de Heer LANGHANS, *Geneesheer te Bern, in 't hoogduitsch eene Verhandeling in 't licht*, over de ziekten der Hovelingen, enz. (b); *'t welk kort daarna in 't Fransch is overgezet; doch dit werkje is op een gantsch anderen leest geschoeid, en schoon 'er veel uit dat van den Heere* TISSOT *in is overgenomen, is het echter verre beneden het zelve. Verder is 'er nog betrekkelijk dit onderwerp in 't jaar* 1772, *zonder den naam van den Aucteur, te Londen uitgekomen eene kleine fransche Verhandeling, getijteld* Raadgeevingen aan de Groote en Rijke Lieden, over de manier, op welken zij zich in hunne ziekten

(a) Essai sur les Maladies des Gens du monde.
(b) Des Maladies des Gens de Cour & du beau Monde.

ten behooren te gedraagen (b); *zijnde bijzonder geschreven om hen te doen kennen de gevaaren, die zij loopen, wanneer zij, in de verkiezing van eenen Geneesheer, gelijk maar al te dikwijls geschiedt, aan kwakzalverijen, vreemdigheden, tijtels, enz. zich vergaapen, en om hun tevens de gronden aan te wijzen, volgens welken zij die keus behooren te bepaalen.*

Niet lang nadat de tweede druk van die Verhandeling van den Heere TISSOT *in ons land bekend geworden was, werd ik verzogt dezelve te vertaalen en met aanmerkingen te vermeerderen. De meening, dat ik 'er der Aanzienlijken mijner Landgenooten dienst mede doen zou, en dat het voor mij zelven niet als eene nuttige oeffening zijn kon, bewoog mij om zulks op mij te neemen. 't Is reeds vier of vijf jaaren geleden, dat men dit in de Couranten bekend maakte; ik moest derhalven reeds lang aan deze belofte voldaan hebben; ook heeft het mij niet aan goeden wil ontbroken; maar telkens gehinderd door de meenigte mijner dagelijksche beroepsbezigheden, heb ik 'er niet als kleine en*

(b) Avis aux Grands & aux Riches sur la maniere, dont ils doivent se conduire dans leurs Maladies.

en afgebroken ſnipperuuren toe kunnen beſteeden; waar bij gekomen is, dat de verandering, welke ik gemeend heb in dat Werk te moeten maaken, mij meer tijd en moeite gekost heeft, dan door eene enkele vertaaling zou geſchied zijn.

Toen ik naamelijk, in het voorgaande jaar, mij ſchikkende om die taak af te doen, de Verhandeling van den Heere TISSOT *met het gemelde oogmerk naarlas, en veele aanmerkingen, met welke ik dagt dat dezelve kon vermeerderd worden, had opgeſchreven, bemerkte ik, dat deze aanmerkingen in grootte het Werk zelf overtreffen zouden; dat 'er veelen onder waren, die 'er veel voegzaamer, bij wijze van invoegſelen, konden ingelijfd worden; dat 'er, ook eenige nieuwe hoofdſtukken konden ingevoegd worden; en dat 'er, wegens de nieuwe ontdekkingen, die men ſedert gedaan heeft en wegens de verſchillende leevenswijze van onzen landaart, verſcheiden veranderingen in te maaken waren. Dit alles overweegende kwam het mij voor, dat het, zoo niet een onvolledig, ten minſten een zeer ongeſchikt en om te leezen onaangenaam Werk worden zou, indien ik 'er alle die bijvoegingen en veranderingen, bij wijze van aanmerkingen, onder plaatſte;*

en

dit deed mij besluiten om 'er veel liever, zoo als het nu te voorschijn komt, een geheel nieuw of wel een samengesteld Werk van te maaken, bestaande gedeeltelijk uit alles, wat in de Verhandeling van den Heere TISSOT *vervat is, en gedeeltelijk uit dat gene met welk ik dezelve heb vermeerderd en uitgewerkt, 't gene bijkans twee derde van het geheel bedraagt. Ingevolgen deze veranderingen heeft het mij best toegeschenen het zelve als eene vermeerderde navolging van den Heere* TISSOT *te doen voorkomen. Hier door meene ik dien Heer het recht te doen van een elk in staat te stellen om te besluiten, dat de eer, van dit plan ontworpen en grootendeels uitgewerkt te hebben, aan hem toekome. Opdat men ook zou kunnen zien, welke gedeelten van dit Werk aan hem toebehooren, heb ik genoegsaam overal, waar ik zijne Verhandeling, zonder merkelijke verandering of vermeerdering vertaald, heb overgenomen, zijnen naam vermeld, of ten minsten duidelijk genoeg te kennen gegeeven, dat het de Heer* TISSOT *is die spreekt. In deze vertaaling echter heb ik mij minder aan de woorden en schikking gebonden, dan men anders doet, en 'er*

 hier

hier en daar gezegden van andere Schrijveren of van mij zelven, of woorden laaten invloeijen, die mij toeſcheenen 'er wel bij te voegen, ten einde de raadgeevingen van den Auteur, naar den aart onzer taal, zoo veel duidelijker en met zoo veel meer nadruk voor te ſtellen, en om het Werk zoo veel nuttiger te maaken.

Tot alle die veranderingen heb ik te geruster beſloten, omdat de Heer TISSOT *'er aan een ieder Geneesheer vrijheid toe gegeeven heeft:* beproevende, *zegt hy in zijne Voorrede,* 't geenen andere hadden behooren te doen, zal het mij aangenaam zijn, indien zij, getroffen door de gaapingen en de gebreken van dit kleine Werkje, de eenen vervullen en de anderen verbeteren. *Hoewel ik dit gezegde ook gaarne op dit Werk wil toegepast hebben; want, ſchoon ik mij vleije 'er eenigzins aan voldaan te hebben, ben ik echter wel verre van te denken, dat zulks door anderen niet veel beter zoude gedaan zijn; integendeel erken ik gaarne met den Heere* TISSOT, *dat een Werk als dit is niet naar eisch kan volvoerd worden*

den als door Artsen, die in de praktijk aan groote Hoven en in Volkrijke Steden grijs geworden zijn, die in het groot gezien hebben alle de gezondheidbedervende ongeregeldheden, welken daar heerschen, die over derzelver verderfelijke gevolgen een groot getal waarneemingen gemaakt hebben, wier standplaats met een woord, hun gelegenheid gegeeven heeft om betrekkelijk dit onderwerp eene meenigte van stoffen te vergaderen, waar van de mijne mij gelukkig belet heeft zoo eenen grooten voorraad op te doen. Het is te verwonderen, zegt hij, en ik zegge het met hem, dat niemand hunner volvoerd heeft, 't gene ik onderneeme; een storm te beschrijven voegt niemant zoo wel als den Zeeman, die in het midden van deszelfs woede geweest is; hij heeft 'er alle de dwarlingen en beroeringen veel beter van gezien dan hij, welke, op een verren afstand dezelven beschouwende, die heeft kunnen waarneemen. Is het, omdat men, altoos op eene beroerde zee leevende, zich te gemeenzaam maakt met de stormen om die langer als een onheil aan te zien?

Dan, wat daar van ook de reden zij, men kan het in ons niet mispryzen poogingen gedaan te hebben om een nuttig werk te verrichten, en daar is geene reden om te verwagten, dat men berispende aanmerkingen zal maaken op de behandeling van een Werk, dat geene andere bedoeling heeft als de gezondheid en het geluk te bevorderen van het aanzienlijkste gedeelte van het Menschdom; en 't welk geen anderen lof verdient noch vordert als de erkentenis dat het daar toe veele heilzaame raadgeevingen bevat. Trouwens, het zelve leezende, zal men ligtelijk bemerken, dat het niet geschreven is voor Geneesheeren, en dat deszelfs oogmerk niet is volledige beschrijvingen te geeven van de aart, van de naaste oorzaaken en geneeswijzen der ziekten, die 'er in verhandeld worden; maar dat het alleen geschikt is voor Lieden, die, schoon zij de hulp van bekwaame Artsen niet behoeven te ontbeeren, niettemin wel noodig hebben, dat men hun een boek in de hand geeve, waar in zij zien kunnen, voor eerst de oorzaaken of bronnen, waar uit hunne zwakke

en

en zickelijke gesteldheid deszelfs oorsprong neemt; ten anderen de teekenen, waar uit zij kunnen kennen, welken hunne ziekten of kwaalen zijn; en ten derden de middelen, die, om dezelven te voorkomen of te geneezen behooren aangewend te worden; ten einde zij zich aan de voorschriften onderpen en weeten zouden, wat zij doen moeten om mede te werken tot eene voorbehoeding en geneezing, die dikwijls alleen onmoogelijk zijn, omdat de Lijders den Geneesheer niet helpen, en niet gezeglijk of oplettende genoeg zijn om zijne voorschriften op te volgen. De persoonen, zegt TISSOT, *wier gezondheid het onderwerp van dit Werk is, gewoon zynde dat men zeer veel voor hun doet, zonder zelve dikwijls iets te doen; zouden de Geneeskonst wel willen onderwerpen, aan die zelfde dienstvaardigheid en gezeglijkheid; en verbeelden zich, dat deze konst hen moet geneezen, zonder dat zij 'er zich mede bemoeijen; zij meenen reeds veel te doen, als zij zich schikken om eenige geneesmiddelen in te neemen; maar zij willen de leevenswijze; die hen vermoort, niet veranderen; zij willen*

len geneezen zijn ter zelver tijd, dat zij werken om hunne gezondheid te verderven; en na alles gedaan te hebben om zich ziek te maaken, willen zij niets doen om zich te herstellen. Doch deze gezegden, gelijk veelen van dien aart in dit Werk voorkomende, moet men inzonderheid toepassen op dat soort van Groote en Rijke Lieden, die men Lieden van de Groote Waereld noemt, die, geheel overgegeeven aan wellustige vermaaken, of aan een ongeregeld en losbandig leeven, onbedagt of moetwillig hunne gezondheid verwaarloozen en bederven; gelijk 'er zekerlijk zoodanigen onder ons niet dan al te veel zijn, vooral onder de jonge Lieden; hoewel 'er gelukkig onder de aanzienlijke Lieden van ons land ook nog veelen zijn, en misschien meer dan elders, die door een geregeld, verstandig en godsdienstig gedrag zoo wel hunne gezondheid als hun geluk bevorderen.

Men doet, vervolgt TISSOT, *den zulken, der eerstgenoemden naamelijk, een wezenlijken dienst, met hun de onmogelijkheid dier schikking te doen gevoelen; zij is strijdig met de onveranderlijke wetten der Natuur, die gelukkig*

lukkig boven de zotte zinnelijkheden der menschen, en boven de belagchelijke grilligheden der mode zijn. De geneezing van eene ziekte heeft verscheiden deelen, en vordert den samenloop van verscheiden willen, en van veele omstandigheden; men kan dezelve aanmerken als een uit veele stukken samengesteld werktuig; indien zij niet alle samenwerken, zoo 'er niet eene volmaakte overeenkomst tusschen alle hunne beweegingen is, moet de uitwerking 'er van volstrekt missen. Al de weetenschap en alle de zorgen van eenen Geneesheer kunnen de gezondheid niet wedergeeven aan een zieken, bijaldien zijne begeerte om geneezen te worden niet zoo sterk is, dat hij zich geheel overgeeft aan alles, wat zyne geneezing eischt, en zich onttrekt, zoo veel zulks in zijnen macht is, aan alle de omstandigheden, die dezelfde kunnen vertraagen of onmoogelijk maaken. Zij, die standvastig zulk eene begeerte hebben, zullen zekerlijk, door de raadgeevingen, welken dit Werk bevat, naauwkeurig op te volgen, zich eene bestendige en bloeijende gezond-

zondheid kunnen verzorgen, hun leeven verlengen en veraangenaamen, en hun geluk alzins bevorderen.



INLEI-

TAFEL

DER

HOOFDSTUKKEN.



INLEIDING.

I. HOOFDSTUK.

II. HOOFDSTUK.

De Opvoeding.

III. HOOFDSTUK.

De Lucht.

IV. HOOFDSTUK.

De Spijs en Drank.

V. HOOFDSTUK.

De Geneesmiddelen.

VI. HOOFDSTUK.

DE BEWEEGING EN RUST.

VII. HOOFDSTUK.

DE HARTSTOCHTEN.

VIII. HOOFDSTUK.

Het Slaapen en Waaken.

IX. HOOFDSTUK.

De Afscheidingen en Ontlastingen.

X. HOOFDSTUK.

De kleeding en 't geen verder uitwendig aan het lighaam gebragt wordt.

Na-

XI. HOOFDSTUK.

Ziek-

XII. HOOFDSTUK.

Ten

XIII. HOOFDSTUK.

On-



RAADGEEVING

VOOR DE

GEZONDHEID

DER

GROOTE EN RIJKE LIEDEN.

INLEIDING.

§. I. De Schepper, den mensch ſcheppende, heeft hem op het bolrond van dezen aardkloot geplaatst midden in eenen kring van een onnoemelijk aantal verſchillende wezens, die onophoudelijk op zijn lighaam werken, het zelve op oneindig verſchillende wijzen aandoen, en 'er geduurig veelvuldige veranderingen in voortbrengen, terwijl het zijne wederkeerig op dezelven werkt; hoedanigen zijn de lucht of dampkring met zoo veele verhevelingen en ſtoffelijke zelfſtandigheden, als in denzelven zich ophouden; het vuur en het licht; het water met deszelfs geſtadige uitdampingen; en de aarde met haare verſcheiden uitwaasſemingen en zoo meenigvuldige ſchepſelen, als op en in dezelve huisvesten.

§. II. VAN alle dezen echter oeffent de *Lucht* of de *Dampkring* op hem wel de meeste werking en den grootſten invloed. In den Dampkring, die als eene hooge zee onzen aardbol omvangt en alle deszelfs uitwaasſemingen in zich drijvenden houdt, leeft hij op gelijke wijze als de zeedieren op den grond der zee leeven. Dees omringt zijn lighaam overal gelijk eene vloeijſtof, waar in het gedompeld ligt, weegt bij aanhoudendheid op het zelve met een verbaazend gewigt, verandert elk oogenblik deszelfs werktuigelijke en leevenshuishouding door zijne telkens veranderende zwaarte, hitte, koude, droogte, vogtigheid, veerkracht, enz.; dringt geſtadig door meenigvuldige wegen in deszelfs weefſel, doorwandelt met deszelfs vochten alle deszelfs holligheden, vaten en buizen, en gaat 'er weder uit, om plaats voor eene nieuwe inkomende lucht te maaken; terwijl hij dezelve telkens uit- en inademt, om het hart, die bron zijns leevens, en alle de aderen en ſlagaderen in hare werkingen te onderſteunen en vrijelijk te doen voortgaan.

§. III. DAARENBOVEN heeft de Schepper den menſch zoodanig geſchapen, dat, wegens zijne behoeften en tot onderhouding van zijn beſtaan, zijn lighaam geduurige werkingen, aandoeningen en verwisſelingen ondergaan moet door den *ſpys* en *drank*, die hij nuttigt, door de *beweeging* en *rust*, die hij neemt, en door verſcheiden *afſcheidingen* en *ontlastingen*, die in het zelve voorvallen.

§. IV.

§. IV. BIJ dit alles heeft de Schepper gewild, dat het werktuigelijk gestel van den mensch gestadige werkingen, aandoeningen en verwisselingen ondervinden zou door de telkens veranderende en verpoozende werkingen van zijne ziel en lighaam op elkanderen, welken men noemt *driften* en *hartstochten*, *waaken* en *slaapen*.

§. V. DEEZE werkende machten §. II, III, IV. welken men derhalven tot zes, of, naar de bronnen, uit welken zij voortvloeijen, tot drie klassen brengen kan, zijn de Geneesheeren gewoon te noemen de *Nietnatuurlyke Zaaken*, om dat zij noch volgens, noch tegen de natuur zijn, of wel de natuur van den mensch niet uitmaaken; terwijl zij niettemin tot zijn natuurlijk bestaan volstrekt noodzaakelijk zijn, zoodanig dat zijn leeven niet voortduuren kan, wanneer hij slechts weinig tijds zich aan derzelver werking en invloed onttrekt.

§. VI. DAN, opdat alle die werkingen, aandoeningen, en verwisselingen de dierelijke en leevenshuishouding van 's menschen lighaam, en hier door zijn gantsch bestaan niet beroeren en ontstellen, noch verbreeken zouden, en opdat hij te midden van dezelven zonder ongemak en smert te gevoelen, en gevolglijk gerust en vergenoegd leeven zou, heeft de Schepper tevens aan het werktuigelijk gestel zijns lighaams zoodanig eene kracht of gesteldheid gegeeven, dat het zelve tegen die werkingen, aandoeningen en verwisselingen bestand is, en dezelven, tot beveiliging en instand-

houding van zijn eigen welwezen, regelen en maatigen kan.

DEEZE gesteldheid noemt men *gezondheid*, van wier bestaan diensvolgens het gerust en genoeglijk genot van al het ondermaansche afhangt, en zonder welke het leeven alle zijne aangenaamheid verliest, of wel niet anders is als een aanhoudend lijden en een geduurig sterven onder eene onafgebroken kwelling van ontelbaare ontrustende en pijnigende oorzaaken; waarom zij te recht de dierbaarste schat voor den mensch, het leeven van het leeven, genaamd word.

§. VII. MEN geniet derhalven gezondheid, en men weet dat men gezond en welvaarende is, wanneer het lighaam alle zijne bedieningen en werkingen, en, op het gebied van zijnen geest, alle zijne dierlijke beweegingen geregeld, gemakkelijk, vaardig en zonder eenig hinderlijk gevoel verricht.

§. VIII. MEN geniet eene sterke, stevige en standvastige gezondheid, wanneer zij weinig of niet vatbaar is voor onsteltenissen, en door de gewoone, min of meer onvermijdelijke veranderingen in de *nietnatuurlijke zaaken* op geenerhande wijze, ten minste niet merkbaar of gevoelig ontsteld word. Zoodanig eene gezondheid is eene natuurlijke gezondheid, welke de Schepper aan 's menschen gestel oorspronkelijk heeft toegeschikt. Zij brengt met zich eene zekere overmaat van kracht, waardoor zij meer kan uitstaan dan noodig is,

is, en waardoor zij de aanvallen en ſchokken, welken zij van de werking dier veranderingen ondergaat, afweeren, zonder merkelijke ſchaade verduuren, en het verlies, dat zij 'er door lijden mogt, door zich zelve herſtellen kan.

§. IX. MEN heeft eene zwakke, teedre en wankelbaare gezondheid, wanneer zij door die veranderingen ligtelijk en ſchielijk ontſteld raakt, dan zelfs wanneer dezelven gering zijn, en geenzins tot onmaatigheid overſlaan. De Lieden, wier gezondheid dusdanig is, en welken men *teedre Lieden*, *zwakke geſtellen* noemt, zijn veeltijds welvaarende, maar zij zijn nooit zeker van zulks lang te zullen blijven. Hunne gezondheid is te zeer afhankelijk van hunne gewoone, en te ligt veranderlijk door vreemde omſtandigheden. Het minſt ongewoon voorval, de geringſte buitengewoone verandering in het weder, en de kleenſte uitſtap in hunne leefwijze of eetregel ſtoort de voortduuring van hunne gezondheid en ontſtelt dezelve. Deze wijs van gezond te zijn is buiten twijffel lastig en verdrietig. Men bevind zich dan ten aanzien van zich zelven in eene altoosduurende ſlavernij, vermits men geduurig gedwongen is zijne aandagt op zijne wijze van leeven te vestigen, ten einde alles te vermijden, wat zijne gezondheid ontſtellen kan, zonder het altijd te kunnen kennen, of zonder het te kunnen vermijden, wanneer men het kent; en zoo dra men ſlechts eenigzins ongeſteld is, vindt men zich genoodzaakt tot geneesmiddels zijne toevlugt te neemen, om dat de natuur te zwak is om

zich zelve te herſtellen, of de geest te ongerust, te vreesachtig om het op de natuur alleen te laaten aankomen.

§. X. DE teedre en zwakke geſtellen worden ligtelijk en dikwijls *ziekelijke* (*valetudinaire*) lieden; dat is die ſtaat, waarin de werkingen en bedieningen des lighaams geduurig door de geringſte aandoeningen, door de minſte buitengewoone beweegingen van haare regelmaatigheid afwijken, zoo dat men zich meest altoos min of meer ongeſteld gevoeld, zonder echter volkomen ziek te zijn, en zonder dat het den meesten tijd mogelijk zij de oorzaak 'er van te bepaalen, offchoon 'er buiten twijffel altoos ééne zij, maar ééne zoo geringe, dat men dezelve niet ontdekken kan. Dees tweede trap van natuurlijke teederheid is een zeer droevige en rampzalige ſtaat; vermits 'er die geregelde geſteldheid, welke het wezen van onze gezondheid uitmaakt, en die, ten aanzien van ons natuurlijk beſtaan, de grondſlag van ons geluk is, volſtrekt in ontbreekt, en gemerkt men uit dien hoofde onbekwaam is om zijne gewoone en noodzaaklijke bezigheden te verrichten, en om zelfs naar vereisch met menſchen te verkeeren, en gewoonlijk ook zonder lust om eenige aangenaamheden des leevens te genieten, vindende geen genoegen in alles, wat ons anders vermaakt en vervrolijkt. Men is in dit geval ſchier nooit gezond, en bijkans nooit gerust, vernoegd noch te vreden over zich zelven. Eenen dag van gezondheid koopt men voor maanden van ziekelijkheid en kwijning. En, naardien de

de ongesteldheid somtijds tot alle de werkingen zich uitstrekt, zonder dat zij in de eene merkelijk kenbaarer is dan in de andere, lijd men eene algemeene ongesteldheid, zonder dat men zijne ziekte bepaalen kan. 't Is deeze verveelende en onaangenaame staat, welken de Geneesheeren de menschen zoo dikwijls zien verlangen te verwisselen tegen eene geweldige en gevaarlijke ziekte, die eens een einde zou neemen, en zelfs tegen den dood, wanneer dezelve tot op zijn hoogste geklommen is, en alle oogenblikken des leevens van lastigheid, verdriet en smerte vergezeld zijn. Maar ongelukkig, de dood laat zich dikwijls bij dezulken te lang wachten. Ik heb, gelijk de Heer TISSOT, meenigmaal met zoo veel aandoening als verwondering gezien, dat ziekelijke lighaamen, die onder den last van eene aanhoudende ongesteldheid en kwijning gebukt gaan, en dikwijls door de zwaarste ziekten gefolterd worden, geduurende eene lange reeks van jaaren zulks wederstaan, zonder, in wezen, te kunnen leeven of sterven; terwijl zij het slachtoffer zijn van dien staat, wiens oorzaaken men nog niet volkomen bepaalen kan, en welken men *taaiheid* des leevens noemt.

§. XI. DE menschelijke Maatschappij zou indedaad te beklaagen zijn, indien het grootste getal van deszelfs leden, of indien slechts een evenredig getal van de verschillende klassen deszelfs zulk eene teedre, zwakke en kwijnende gezondheid bezat; maar gelukkig, de teedre en ziekelijke lieden maaken niet het grootste getal uit, en zijn onder de

verſchillende klasſen der Maatſchappije niet gelijkelijk verdeeld. Daar is 'er eene, welke de minst noodzakelijke en de minst nuttige leden bevat, in welke zij naar evenredigheid veel talrijker zijn, dan in de anderen, en men vindt ook in die zelfde klasſe eenige ſoorten van ziekten veel gemeener dan in de anderen.

Dan

1. Welke deze klasſe zij?
2. Welke de oorzaaken zijn, die dezelve zoo ongelukkig onderſcheiden van de anderen maakt?
3. Welke ziekten aan dezelve bijzonder eigen zijn?
4. Eindelijk, welken de middelen zijn om 'er in te voorzien, en derzelve hulp toe te brengen?

Zie daar de onderwerpen, op welken het misſchien niet onnut zijn zal de aandagt te bepaalen van lieden, tot welken zij betrekking en die 'er belang in hebben, zoo wel als van de Geneesheeren, aan wie de zorg over dezen is toevertrouwd. Ik zal dezelven, het een na het ander onderzoeken, nadat ik vooraf zal bepaald hebben, welke de ſtaat van het lighaam zij, die aan het zelve die geregelheid en die ſtandvastigheid geeft, welke eene goede gezondheid uitmaaken, en welke klasſe van menſchen het zij, bij welken men deze gewoonlijk vindt.

I. HOOFDSTUK.

De oorzaaken of vereischten van eene goede gezondheid.

§. XII. WANNEER men het denkbeeld van eene ſtevige, ſtandvastige gezondheid §. VI. zich voorſtelt, kan men met een weinig overweeging ligtelijk opmaaken, dat tot dezelve in het ſamenſtel van ons lighaam, voornamelijk drie geſteldheden vereischt worden.

DE eerſte is ſterke vezels, dat is vezels, die eene genoegſaame vastigheid of ſtevigheid en eene behoorlijke veerkracht bezitten. Beiden deze eigenſchappen zijn meerendeels gegrond in den vasten ſamenhang, welken de ſtofdeeltjes, uit welke onze vezels beſtaan, met elkanderen hebben; die zoodanig zijn moet, dat zij, om hare verſchillende beweegingen te verrigten, zich naar vereisch buigen laaten; doch tevens zoodanig, dat zij zich niet te gemakkelijk laaten buigen, en gebogen zijnde zich vaardig en met kracht herſtellen, even gelijk de veer van een *zakuurwerk*, die te gelijk ſtevig, buigbaar en veerkrachtig zijn moet, om het werk naar behooren te doen gaan. Dan, wanneer de vezels van alle de vaten en ingewanden onzes lighaams, zoodanig ſterk zijn, bezitten dezen de noodzaakelijke kracht om hare werkingen en bedieningen op den duur ge-

geregeld te verrigten, en om zich te verzetten tegen de werking en aandoening van de nietnatuurlijke zaaken, die anders dezelven ligtelijk ſtooren en ontſtellen zouden, gelijk geſchied wanneer derzelver vezels week, ſlap en veerkrachteloos zijn, overmits zij dan niet als tot eene teedre, zwakke en onvolkomen werking bekwaam zijn, die door de geringſte oorzaak ontſteld raakt. Weshalven eene genoegſaame ſterkte van vezelen, en gevolglijk eene behoorlijke ſterkte der vaten en ingewanden, die uit vezelen beſtaan, de eerſte grondſlag is van de volkomenheid van alle de werkingen onzes lighaams, en derhalven ook van onze gezondheid.

§. XIII. HET tweede vereischte van eene goede gezondheid is, dat de vezels niet te log noch te vaardig tot beweeging zijn moeten. Opdat onze vezels zich zelven zouden kunnen beweegen, heeft de Schepper aan dezelven, behalven ſtevigheid en veerkracht, nog een uit zich zelf werkend beginſel gegeeven, 't welk men daarom noemt het *leevensbeginſel* (*Principium Vitale*), de *leevenskracht* (*Vis Vitae*), of wel het *lighaamelijk leeven* (*Vita Corporea*), omdat het eigenlijk tot het lighaam behoort, en ſomtijds nog aanwezend en zigtbaar werkzaam is in de lighaamen en uitgeſneden deelen van menſchen en dieren, nadat de ziel reeds van het lighaam is afgeſcheiden; wanneer de vezels nog dezelfde ſtevigheid en veerkracht behouden, zijnde dan kenbaar uit de ſamentrekkende en inkrimpende beweegingen, welken men in die deelen beſpeurt, wanneer zij geprikkeld worden,

den, waarom men het ook Prikkelbaarheid (*Irritabilitas*) en *Beweegvaardigheid* (*Mobilitas*) noemt. Met deze leevenskracht zijn de ſpiervezels van alle de vliezen, vaten en ingewanden onzes lighaams bezield, doch de eenen meer dan de anderen naar gelang van de aangelegenheid hunner bedieningen; in het hart is zij het ſterkſte en het werkzaamſte; daar na volgt in rang de maag, dan de darmen, enz. Dan het is deze kracht, door welke alle deze ingewanden en alle de vaten hunne ſamentrekkende beweegingen oeffenen op de ingehouden lighaamen en vochten, om dezelve te bewerken en voort te ſtuwen, terwijl dezen de prikkels zijn, die, door de leevenskracht te prikkelen, hen tot geduurige ſamentrekkingen opwekken. 't Is gevolgelijk door deze kracht, dat alle de natuurlijke en leevenswerkingen van onze maag, darmen, verdere ingewanden, 't hart, de ſlagaderen en aderen, met een woord van alle de vaten en buizen van ons lighaam volbragt worden; en het is ook van deze kracht, dat men voornaamelijk afleiden moet alle die wonderbaare poogingen en werkingen van onze Natuur, om de gezondheid te bewaaren, en dezelve beledigd zijnde te herſtellen. Wanneer derhalven dit leevensbeginſel te log en hier door te weinig werkzaam is, geſchieden alle die beweegingen en werkingen onvolkomen, en is het te beweegvaardig, te ſprikkelbaar, dan ontſtaan 'er te ſterke, ongeregelde, krampachtige beweegingen, die de werkingen van de ingewanden, van het hart, bloedvaten, enz. beroeren

ren en ontſtellen, vooral zoo 'er uit- of inwendige vreemde prikkels bijkomen.

WANNEER nu de vezels van ons lighaam, maar bijzonder die der ingewanden enz. te gelijk teeder, zwak, veerkrachteloos en te log of te prikkelbaar zijn, welk laatſte 't meest plaats heeft in de lieden, wier ziekten wij in dit werk beſchouwen zullen; dan kunnen de maag, darmen en verdere gijlmaakende ingewanden de ſpijzen niet naar behooren verteeren, en niet als eene onbewerkte ſcherpe gijl voortbrengen; dan kunnen het hart en de bloedvaten den omloop des bloeds niet naar vereisch volvoeren, weshalven de vochten ſtil ſtaan of ongeregeld bewogen en niet behoorlijk bewerkt worden, en hier door bederven, ontaarten en ſcherp worden, wanneer zij allerleije beroeringen en verwarringen in de leevenshuishoudigen veroorzaaken; en dan ook kunnen de afſcheidingen (*) door vaten, klieren en buizen niet volgens den eisch der natuur volbragt worden; waarom dan het bloed overlaaden blijft met een gedeelte dier ſcherpe vochten, welken uit het lighaam moesten gevoerd worden, en met een gedeelte dier nuttige vochten, die tot volvoering van andere bewerkingen noodzakelijk moesten afgeſcheiden worden, van welken intusſchen het ander gedeelte kwalyk bereid of ſcherp word afgeſchei-

(*) *Afſcheidingen* (*Secretiones*) is de naam, dien men geeft aan de afſcheiding en uitvoering van verſchillende vochten, gelyk van het ſpeekſel, het maagſap, de gal, het zog, de pis, de uitwaasſeming, enz. in de werktuigen, welken geſchikt zijn om die vochten af te ſcheiden.

ſcheiden, waar door dan ook die bewerkingen gebrekkig of kwalijk geſchieden. 't Is hier van, bij voorbeeld, dat de kwaade geſteldheden van het ſpeekſel de tanden bederven en de ſpijsverteering benadeelen; en 't is ook hier van, dat, wanneer de gal niet wordt afgeſcheiden, of met ſchadelijke hoedanigheden zich afſcheidt, de gewigtige bedieningen der darmen gebrekkig worden, 't welk invloed heeft op de geheele huishouding onzes lighaams, en waar door bij gevolg de gantſche gezondheid lijdt.

§. XIV. HET derde vereiſchte van eene goede gezondheid is, dat men ſterke, of wel niet te gevoelige zenuwen hebbe. De algoede Schepper heeft onze zenuwen natuurlijk zoo gevormd, dat onze zintuigen, waar van zij de eigenlijke werktuigen en de zetel zijn, van de indrukken der voorwerpen, die hen aandoen, geene grootere gewaarwordingen ontfangen, en geene grootere of andere denkbeelden aan onzen geest overbrengen, dan die voorwerpen wezenlijk zijn; dat, bij voorbeeld, een hond in ons oog geen wolf kan gelijken; dat het geluidt van eene bel niet als dat van eene klok in ons oor kan klinken; dat eene warmte van 30 graaden boven vrost niet dat gevoel van koude in ons verwekken kan, 't welk wij van eene koude van zoo veel graaden onder het vriespunkt gewaar worden. Wanneer nu de zenuwen van dezen natuurlijken ſtaat afwijken, wanneer zij gevoeliger, roerbaarer zijn dan zij moeten wezen, en dus van de indrukſelen der zintuigelijke voorwerpen grootere

tere gewaarwordingen lijden dan behoort, dan ontſtaan 'er door drie wegen allerleije hevige beroeringen en verwarringen in de dierlijke en leevenshuishouding van ons lighaam, deels naamelijk door de onmiddelijke roeringen, welken de voorwerpen zelven in de zenuwen en in de deelen, tot welken de aangedane zenuwen behooren, verwekken, en deels door de gemeenſchap, die alle de zenuwen met elkanderen hebben, en daarenboven ook door de aandoeningen van vrees, ſchrik, enz. die 'er onze geest van verkrijgt; waar door dan eene algemeene wanorde ontſtaat in alle de werkingen en bedieningen van ons lighaam, en bij gevolg onze gezondheid geweldig geſchokt en ontſteld wordt. Een enkel voorbeeld zal ons denkbeeld best ophelderen, hoewel 'er elk oogenblik en overal zich voorbeelden van opdoen. Eene deur, ſchielijk geopend door iemand, die met drift in eene kamer treedt, is ſlechts een gerucht voor iemand, die wel vaart; maar hij, die zwakke teergevoelige zenuwen heeft, ontſtelt 'er geweldig van, alle zijne zenuwen zijn in beweeging; hij meent dat het gantſche huis inſtort, of dat men hem een ongelukkig voorval komt aankondigen: hij ſpringt ſchielijk en verſchrikt op: zijn hart klopt: alles beeft wat aan hem is: hij verbleekt, word tot ſtikkens toe benaauwd en valt in ſlaauwte: zoo dra hij tot zich zelven komt is hij als wezenloos en beroerd in zijne hersſenen; alle zijne leden zijn als geſlagen, hij krijgt eene lastige hoofdpijn, zijne ſpijsverteering is geheel in wanorde, hij gevoelt eene trilling en huivering nog uuren daarna: den

volgenden nagt brengt hij onrustig door, hij blijft nog een tijd lang onwel en heeft eenige dagen noodig, eêr hij volkomen herſteld is; en naauwlijks is hij deze eerſte ontſteltenis te boven, of een dergelijk voorval werpt hem in eene tweede, die ſomtijds nog erger is, omdat 'er ééne en meer zijn voorgegaan; en op die wijze worden alle de bedieningen en werkingen des lighaams van haar ſtel gebragt, en de gezondheid noodzaakelijk bedorven.

§. XV. MEN ziet dan uit dit alles, dat eene genoegzaame ſterkte en eene behoorlijke leevenskracht in de vezelen, en eene natuurlijke gevoeligheid in de zenuwen de drie voornaame oorſpronkelijke vereiſchten van eene ſtevige en ſtandvastige gezondheid uitmaaken: vermits van dezen de geregeldheid en beſtendigheid van alle onze natuurlijke, leevendige en dierelijke werkingen onmiddelijk afhangen. Men kan tevens uit al het gezegde ligtelijk opmaaken, dat hier uit drie voornaame gevolgelijke vereiſchten van eene ſterke gezondheid voortvloeijen, te weeten eene goede ſpijsverteering door eene geregelde werking van maag en darmen, een welgeſtelde omloop des bloeds door eene regelmatige werking van het hart en de bloedvaten, en een ordenlijke voortgang van afſcheidingen, en ontlastingen. Wanneer dezen wel geſchieden, gebeurt het zelden, dat eenige andere werkingen ontſteld worden, en men bevind zich op den duur gezond.

§. XVI.

§. XVI. ONDER de ontlastingen tot eene goede gezondheid noodzaakelyk, moet men voornaamelijk tellen eene onbelemmerde, gelijkmaatige uitwaasseming. Door deze wordt de grootste meenigte van scherpe vochten uit het lighaam uitgevoerd, en wel in zulk eene hoeveelheid, dat zij ten minste de helft evenaart van 't geen men dagelijks eet en drinkt. En, gelijk de ongevoelige uitwaasseming van alle de ontlastingen de grootste is, zoo wordt zij ook, door de verwisselingen van koud en warm, droog en vochtig weder, het ligtste verhinderd en opgestopt; in welk geval alle die scherpe vochten, welken langs dezen weg zich ontlasten moeten, in het lighaam worden opgehouden; die dan, in de huid zich nederzettende, allerhande huidgebreken, of, in het bloed blijvende omzwerven, hevige koortzen, of, op eenig edel ingewand vallende, de allerzwaarste ziekten voortbrengen. Waar uit men ziet, van hoe veel aangelegenheid eene vrye en geregelde uitwaasseming voor de gezondheid zij.

§. XVII. DAN, om te vinden bij welke klasse van menschen zoodanig eene gezondheid haare wooning houdt, is 't niet genoeg dat men weete waar uit zij bestaat, men dient ook de kenmerken raad te pleegen, door welken zij zich kenbaar maakt.

MEN weet wel in 't algemeen, dat men gezond is, wanneer, gelijk wij boven §. VII. gezegd hebben, het lighaam alle zijne werkingen geregeld, gemakkelijk en zonder eenig hinderlijk

gevoel-

gevoel verrigt; maar dit kenmerk is zoo wel toepasſelijk op eene zwakke, teedre, §. IX. als op eene ſterke, ſtevige gezondheid §. VIII. Deze brengt nog verſcheiden anderen en zelfs zigtbaare teekenen met zich, waar door zij te onderkennen is.

HET ſchilderij van een gezond ſterk geſtel vordert eene friſſche leevendige kleur, maatig wit met een helder rood geverwd, of een mannelijk bruin, heldere, leevendige, vrolijke oogen, eenigzins ſchraal van lighaam, breede borst en ſchouderen en geen dikken buik, geene vette maar ronde vleeſchige armen en beenen, voorzien van vaste ſterke ſpieren, waar in kracht en vlugheid zich vertoonen, en eene tamelijk harde huid. Zoodanig is het ſchilderij van die Helden, welken eene halve eeuw leeven, zonder eens onpasſelijk te worden.

EEN ſterk geſtel, of eene ſtevige gezondheid is ook bijzonder kennelijk uit eene gemakkelijke ſterke ademhaaling, uit eenen langſaamen, vollen, ſterken, eenpaarigen en ſchier onveranderlijken pols, en uit de weinige vermoeijing, die men van groote beweegingen of oeffeningen ondervindt. Een ſterk gezond mensch loopt, werkt en arbeidt, zonder dat zijne ademhaaling merkelijk verhaast wordt, zonder dat zijn hart klopt en zijn pols jaagt, zonder dat hij vermoeidheid, pijn en zwelling in zijne ledemaaten gevoeldt en zonder ligt te zweeten: zijn pols ſlaat dan zelfs eenpaarig en ſterk, wanneer 'er aandoeningen en veranderingen in zijn

lighaam voorvallen, welken den polsſlag in zwakke teedre menſchen merkelijk beroeren en ontſtellen. 't Is hierom, dat de ſlavenhandelaars, eêr zij dezelven koopen, hun den pols voelen en tellen, hoe dikwijls die in eene minuut ſlaat, en tevens hoe meenigmaal zij in denzelfden tijd ademhaalen. Daarna laaten zij hen loopen, en wanneer dan die beide werkingen 'er niet door aangezet worden, houden zij dit voor eene doorſlaande proef van een ſterk en gezond geſtel, dat tot den arbeid bekwaam is.

EEN kenmerk wijders van eene ſterke beſtendige gezondheid is, dat de natuurlijke behoeften zich op den vereischten tijd doen gevoelen; dat men dagelijks omtrent op het zelfde uur honger en dorst krijgt, dat men geregeld en niet dikwijls afgaat, op den gewoonen tijd vaak krijgt, doorgaans even lang ſlaapt, en op 't gezette uur ontwaakt. Indien men verder bij dit alles met ſmaak eet en drinkt, door eene matige maaltijd zich genoeg verzaadt, gemakkelijk verteert, na den eeten zich lugtig en lustig bevindt, den afgang gebonden heeft, gerust ſlaapt, met vernieuwde lust en krachten wakker word, zijn hersſengeſtel opgeklaard en verfrischt, zijn gantſche lighaam ligt en vaardig tot beweeging gevoelt, terwijl men eene aangenaame bewustheid en een gevoelig genoegen van zijn eigen welſtand in zich omdraagt, dan kan men zich verzekeren, dat men eene volmaakte gezondheid geniet.

§. VIII.

§. XVIII. Dezen dan zijn de voornaamſte kenmerken en vereischten van eene ſterke ſtandvastige gezondheid. Zij kunnen ten toetsſteen verſtrekken, waar aan een ieder zijn geſtel beproeven kan, en ons dienen tot eene monſterrol om te onderzoeken, bij welke klasſe van menſchen zij plaats hebbe. Niemand, meen ik, die het geſtel van de verſchillende klasſen der Maatſchappije bij dezelven vergelijkt, zal een oogenblik twijffelen, of het is voornaamelijk de Landman en wel de arbeidende Landman, die 'er de beste bezitter van is, die, in dit opzicht zeer veele voordeelen heeft boven dat gedeelte van het volk, 't welk de ambachts- en handwerklieden oplevert; doch die ongelukkig tegenwoordig 'er minder van bezit dan voorheen, en minder dan eenige wilde volkeren, welken ſchier van allerleij ziekten onkundig zijn, en niet als door toevallen of ouderdom ſterven.

NAAR maate men zich van hunnen ſtaat verwijdert, ſchijnt de gezondheid bij trappen af te neemen: onze Landlieden zijn minder ſterk en gezond, omdat zij zich niet alleenlijk bij het landleeven houden. Veelen hunner zijn in de ſteden dienstboden, of ſoldaaten geweest, en de meesten hebben in ons Land te veel verkeering met de ſtedelingen, en langs deze wegen hunne gezondheid zeer verzwakt, en de verbasterde gebruiken der ſteden in hunne dorpen overgebragt.

Behalven de kwaalen, waar aan de verſchillende handwerk- en ambachtslieden, die voor

de behoeften der ſtedelingen werken, uit hoofde van hun beroep onderhevig zijn, bederven zij ook hunne gezondheid door af te wijken van de eenvoudigheid, der zeden en gebruiken van het platte land, die de natuur zelve heeft voorgeſchreven, en die met onze natuurlijke geſteldheid 't meest overeenkomſtig zijn;

Lorsque ſur la nature on regle ſes beſoins;
Un corps robuſte & ſain en eſt la récompenſe.

Die zijn behoeften ſchikt naar 't geen natuur beveeld,
Vind met gezondheid en met ſterkte zich bedeeld.

GELIJK die afwijking minder is, naar maate onze Landlieden verder van de ſteden verwijderd zijn, en met de inwooneren derzelven minder te doen hebben, zoo vermeerdert zij, naar gelang zij digter bij de ſteden komen en 'er meerder handel en ommegang mede hebben. Zij vergroot merkbaar bij de eerſte klasſe der burgerlieden, en de gezondheid van dezen neemt naar evenredigheid ook af; zij vertoonen reeds verſcheiden ziekten, die bij de afgezonderde landlieden onbekend zijn Om kort te gaan: die afwijking is zoo groot, als zij bij mogelijkheid zijn kan bij de aanzienlijke, groote en rijke Lieden; onder welke klasſe, wanneer men dezelve ten aanzien der gezondheid beſchouwt, ik wil begrepen hebben alle lieden, die, ſchoon zij

niet

niet tot denzelfden rang behooren, het zelfde ſoort van leeven leiden; dat ſoort naamelijk van leeven, 't welk geen werkzaam beroep heeft, en waar van de geduurige uitſpanningen en afleidingen het wezen uitmaaken; 't welk ingevoerd en vereeuwigd is door werkelooze lieden, die te rijk waren om te arbeiden, die deswegens onder den last der ledigheid gebukt gingen, en die, om de ondraagelijke verveeling van een werkeloos leeven te paaijen en te verjaagen, het grootſte gedeelte hunner ledige oogenblikken door vermaaken hebben willen vervullen: want zoodanig is het natuurlijk beſtaan van den mensch, dat hij geduurig bezig zijn moet, wil hij niet door kwijning en verdriet vergaan. Dan, naardien de natuurlijke en waare vermaaken zich niet kunnen vereenigen als met bezigheden en behoefte, hebben zij hunne toevlugt moeten neemen tot konstige vermaaken, van welken de meeſten niet anders zijn als eene zekere wijs van bijzonder en van anderen onderſcheiden te zijn, geheel ſtrijdig met de natuurlijke gebruiken en gewoonten, en van welken de grilligheid al de verdienſte uitmaakt; hoewel zij eene wezenlijke verdienſte heeft bij hen, die zij van het pijnelijk gevoel van een ledig beſtaan ontheffen kan; een gevoel, dat geen mensch kan draagen, en 't welk maakt dat alles, wat hij 'er nog van trekt, hem aangenaam is;

Leur ame vuide eſt du moins amuſée,
Notre ennemi le plus grand eſt l'ennui. V...

Althans hun leege ziel word eenigzins vermaakt,
Wijl elk verveeling als zijn grootſten vijand wraakt.

Van daar buiten twijffel de eerſte oorſprong der weelde, pracht en overdaad, die niet anders zijn als een ſleep of gevolg van eene meenigte overtollige dingen, van welken men omringd is, in 't eerſt om verandering of verwiſſeling in zijne wijze van beſtaan te maaken, en vervolgens om zich van anderen te onderſcheiden en het oog der waereld tot zich te trekken, waar na zij eindelijk eene behoefte worden, die men zonder ongemak niet ontbeeren kan. Dees ſtaat is juist die van een hypochonder menſch, die in de meenigte van droogerijen, welke hij inneemt, het geneesmiddel voor zijne kwaalen hoopt te vinden, zonder dat een eenige op den duur dat gevoel van ongeluk verzagt, 't welk hem wanhoopig maakt, terwijl hij dezelven echter niet miſſen kan zonder zijnen ongelukkigen ſtaat te verzwaaren; een gezond kind vermaakt zich met een nietmetal, met eene kleinigheid; maar het zieke, wat en hoeveelerleij ſpeelgoed men het geeft, word 'er maar omgemakkelijker en knorriger door; het begeerd geduurig wat anders, en men kan het nergens mede te vreden ſtellen.

Ongelukkig in de daad! dees valſche ſmaak is beſmettelijk; van hun, die denzelven door behoefte in de waereld gebragt hebben, is dezelve

als

als eene mode overgegaan tot hen, voor welken hij nutteloos was. Een ieder heeft gemeend zich te verheffen door de manier van leeven van lieden van den hoogſten rang, aan die van zijne klaſſe eigen te maaken, en men heeft deel in de onheilen genomen om deel in den rang te hebben. Dezelfde wijs van leeven, algemeen geworden onder lieden, van wat rang zij dan ook waren, die opvoeding gehad hebben, van welke zij thans een gedeelte uitmaakt, heeft de gezondheid van dezulken zoo ver bedorven, dat het grootſte gedeelte van hunne Ziekten bij de dorpelingen en landlieden ſchier onbekend is. De ziekten, die onder hen gemeen zijn, hebben kenmerken, welken dezelven volſtrekt onderſcheiden maaken, en te gelijk veel verderfelijker in de Steden, dan ten platten Lande.

§. XIX. OM nu de oorzaaken te bepaalen van dat onderſcheid tusſchen de gezondheid der Groote en Rijke Lieden en die der Landlieden, is het zekerſte middel, eerſt hunne opvoeding te onderzoeken en daar na het gebruik, 't welk zij maaken van de zes niet natuurlijke zaaken, van welken wij boven geſproken hebben, en wier geduurige werking op alle menſchen het meest toebrengt tot de vorming en verſcheidenheden van hunne temperamenten en gezondheden.

VERGELIJKENDE de opvoeding van den Landman met die van den man van aanzien, de lucht, die de een en andere inademen, de oeffeningen die zij neemen, hun ſlaap, de geregeldheid

van hunne afscheidingen, en vooral hunne hartstochten, zal men ligtelijk de oorzaaken vinden van het onderscheid van hun temperament, van hunne gezondheid en van hunne sterkte.

II. HOOFDSTUK.

Van de Opvoeding.

§. XX. DEN oorspronkelijken grondslag van 's menschen gezondheid moet men buiten twijffel zoeken in zijne eerste opvoeding, en reeds vroeger. 's Moeders lighaam is de eerste, en de opvoeding de tweede vorm, waar in 't lighaam van den mensch zoo wel zijne sterkte als zijne gedaante ontvangt, en waar in deszelfs vezels en 't gantsche werktuigelijk gestel dien plooi verkrijgen, dien zij zijn gantsche leeven door behouden, ten minste moeijelijk verleggen. De werkzaame Landbouwer teelt sterke, grove kinders, omdat hij zelf sterk en grof is; de ledige Rijke brengt zwakke teedre kinders ter waereld, omdat hij zelf zwak en teeder is.

—— *Fortes creantur fortibus.*

De sterkte van de eersten word door hunne opvoeding zichtbaar vergroot; terwijl die van de laatsten door de hunne merkelijk minder word, dan dezelve natuurlijk zijn moest; zoo zeer wijken deze twee van elkanderen af. Geen wonder derhalven, dat de gevolgen 'er van zoo verschillen-

den

den zijn. Eene vlugtige beschouwing van beiden zal 'er ons volkomen van overtuigen. Doch, om het onderscheid duidelijk te doen zien, bepaalen wij ons tot een Landman, die met zijn huisgezin afgezonderd op het platte Land woont, die van de leefwijze en manieren der steden en dorpen schier niets heeft aangenomen, die alleen van den arbeid zijner handen leeft, met een woord, die nog het naast gebleven is bij den staat van een natuurlijk mensch, hoedanigen 'er nog hier en daar in ons land, zoo wel als elders, te vinden zijn.

DE stoutmoedige Boerin, bezwangerd door de kuische en vuurige omhelzingen van haaren kloeken Man, blijft, geduurende haare zwangerheid, haar gewoon werk doen, meest in de open lucht arbeiden, zonder koude of hitte, weder of wind te ontzien. *Altoos sterk, lustig*, vergenoegd en gezond, weet zij van geene ontsteltenissen of aandoeningen, word niet gekweld door vreemde lusten, kent geene viesheden of grilligheden, verbeeldingen of ziekten; en, gelijk zij deswegens niet van leevenswijze of eetregel verandert, en geene gezondheidöntstellende medicijnen gebruikt, zoo verschaft zij ook daarom niet als gezonde sappen tot voedsel aan de vrucht, die zij bij zich draagt. Haar lighaam door den prang van keurslijven nooit mismaakt, noch 'er thans door gekneld, geeft aan dezelve eene ruime en vrije huisvesting, en op den vereischten tijd een' gemakkelijken uitgang. Zij blijft tot het einde haarer dracht werkzaam en in alles dezelfde; zij gaat 's morgens vroeg uit om in het land te arbeiden

op denzelfden dag, dat de arbeid haar 's middags bevangt en te huis roept om eene voldragen vrucht te baaren. Kloek en moedig, verlost zij gemakkelijk, fpoedig, zonder omflag en genoegzaam alleen door de hulp der natuur, zoo dat haar kind zonder in klem te geraaken, zonder gekneusd en gepijnigd te worden, gaaf, fterk en kloek ter waereld intreedt.

VERLOST zijnde, zorgt zij daadelijk zelf voor haar jonggeboren, en zoogt het terftond met een fterk, voedfaam zog, uit volle en welzoogende borften. In 't midden van haar huisgezin, in een klein doch luchtig vertrek gelegen, waar zij en haar kind altoos eene vrije, verfche, koele lucht inademen, en haare gewoone fpijzen eetende, verlaat zij binnen weinige dagen haar kraambed, en herftelt zonder bezoek van geneesheer of vrienden. Zij neemt haar huishouden als vooren waar, en gaat wel haast dagelijks weder uit werken. Ondertusfchen blijft zij zelve baker en zoogfter, vertrouwende haaren zuigeling aan niemand, als aan zich zelve: zij behandelt denzelven met die teederhartigheid en zorgvuldigheid, welken eene natuurlijke moeder alleen kent, en die alle dieren, tot de wreedften toe, voor hunne jongen toonen. Zij bakert hem in losfe luijeren, zoo dat het wicht zijne natuurlijke vrijheid behoudt om zijne kleene ledemaaten naar genoegen te buigen en te beweegen. Zij draagt evenveel zorg om het niet door knelling, vervuiling, enz. te doen lijden, als om het niet door honger te laaten fchreijen. Zij heeft het nagt en dag bij zich;

waar

waar zij gaat werken, overal neemt zij het met zich; legt het, terwijl zij poot of onkruid wied, digt bij zich in het open veld, waar het met het gewas weelig en vrolijk opgroeit, kloek en ſterk wordt. Na weinige maanden begint het op handen en kniën te kruipen; en weldra leert het zonder leibanden van zelfs gaan. Nu zoekt het zelf zijne moeder, en, terwijl zij op haare hurken zit te werken, zoogt het haare borſten al ſpeelende. Onder de hand groeit het op, begint, met zijne Ouderen, vastere ſpijzen te eeten, ſpeent zich zelf langſaam, leert reeds de ſpyskast vinden, om zijnen honger met een ſtuk broods te ſtillen, en het water, om zijnen dorst te lesſchen. De Moeder behandelt het nu ook meer en meer onbezorgd; en naar haare onbezorgdheid grooter word, vermeerderd zijne bekwaamheid om zich zelf te helpen en zijne nooden te vervullen. Het krijgt echter als dan de eenvoudigſte voedſels, nooit wijn, zelden vleesch of visch, geene zoetigheden noch prikkelende ſpecerijen; en het gaat niet als los en luchtig gekleed. Is het groot genoeg om te leeren leezen en ſchrijven, het gaat dagelijks een uur ver alleen of verzeld van zijne makkers, die het onder weeg op doet, naar de ſchool: wind noch regen, hagel noch ſneeuw doen het te huis blijven. Het neemt voor zijn middagmaal een ſtuk broods met kaas in zijn zak; drinkt op weg uit de rivier of ſloot, met zijn hoed of hand, het water. 's Avonds komt het nat en koud te huis, ſpeelt echter noch een tijd lang met zijne broedren en zustren of buur-

buurkinderen in de open lucht; warmt zich vervolgens een weinig voor een klein vuur; gaat daar na met een boterham wel te vreden naar bed; ſlaapt luchtig en onbevreesd; ſtaat vroeg en luſtig op; en loopt terſtond weder in het veld ſpeelen met zijn ontbijt in de hand, tot de tijd het roept om weder naar de ſchool te gaan. Het word allengskens een friſſche kloeke jongen of meid, en wel haast eene gezonde ſterke boer of boerin, die al vroeg met het werk hunner handen de kost winnen.

DUSDANIG of dergelijk is de wijs op welke de in eene afgelegen hut woonende Landman zijne kinderen opvoed, en welke ook bij de meergegoede landlieden en dorpelingen gedeeltelijk nog plaats heeft. Dan zonder de opvoedingregels van PLATO, LOCKE, BALAXSERD, en anderen te kennen, en met alleen de ingeevingen en voorſchriften der natuur te volgen, maakt hij van zijne kinderen natuurlijke menſchen, dat is, zoodanig, als de Schepper gewild heeft, dat de mensch zijn zou, een ſchepſel naamelijk, voorzien van een ſterk, grof, welgemaakt, vlug, gezond lighaam, bekwaam om te werken, om de aarde te bearbeiden, om zelfs zijne nooddruft te zoeken en zijne behoeften te vervullen, beſtand tegen de onvermijdbaare ongemakken en moeiten des leevens, ongevoelig voor de beledigingen der hoofdſtoffen, gehard vooral tegen de koude en hitte en andere anderzins ſchadelijke verwiſſelingen der lucht en ſaiſoenen, geſchikt om zoo wel op de ysvelden van het koude noor-

den, als op de brandende bergen van het heete zuiden te leeven, en bekwaam daarenboven om de grilligheden en ſlagen van een wispeltuurig noodlot te verduuren, om rijkdom en armoede te braveeren, om geweld en gevaar onverſchrokken te keer te gaan, en onverwinnelijk eindelijk voor de aanvallen van allerleije ziekten.

§. XXI. VERGELIJKT nu hier mede de opvoeding der ſtedelingen en vooral der Groote en Rijke Lieden, en gij zult wel haast den oorſprong vinden van de verdrietige kwaalen, met welken zij gewoonlijk te worſtelen hebben. De teedre Juffrouw, die, wegens haare zwakheid, naauwlijks voor de helft bekwaam is om het juk des huwelijks te draagen, bevrucht door de reeds afgematte en niet zelden koele omhelzingen van een weekelijken Echtgenoot, ſchikt zich, zoodra zij zwanger is, tot eene verandering van leevenswijze, die, naar welke zijde zij ook overſla, niet nalaat de gezondheid van haare vrucht zoo wel als haar zelve te verzwakken en te bederven; zoo zij geene ergere gevolgen naar zich ſleept.

DE dartele Hofjuffer, verſlaafd aan wellustige vermaaken, ingenomen met het verderfelijk begrip, dat eene zwangere Vrouw in alles haare zinlijkheden opvolgen en zich meer dan gewoon verlustigen moet, en trotsch op haare ſtoutheid van haare zwangerheid niet te ontzien, geeft zich geheel over aan alle de vermaaken, welken door dartelheid of grilligheid zijn uitgevonden, zon-

zonder voor zichzelve of voor haare vrucht eenige zorg te toonen. Alle dagen en somtijds geheele nagten tot zelfs op het laatst haarer dracht brengt zij door in ruchtige plaizier- speel- en danspartijen, daar, wel verre van kalmte en genoegen te smaaken, allerhande schadelijke driften in haar opgewekt en wakker gehouden worden. Dagelijk ziet men haar met een blooten hals en boezem op de openbaare wegen de onguurheeden der lucht tarten. Om de wangestalte, welke de zwangerheid in haaren leest veroorzaakt te bedekken, en even als of dees staat voor haar eene schande ware, prangt zij met een stijf en naauw geregen keurslijf haaren buik nederwaards, knelt, beledigd en perst te gelijk met haare baarmoeder haare vrucht over het schaambeen, en baant zich dus den weg tot eene zeer traage en moeijelijke verlossing, die haar en haare vrucht geweldig doet lijden.

DOOR hulp der konst eindelijk verlost zijnde, brengt zij een gefolterd, ongevoed, zwak, teeder, en somtijds wanschapen kind ter waereld. Om zich te ontslaan van de moeijelijkheeden, die aan deszelfs opvoeding verknogt zijn, en in hoop van haare gewoone vermaaken vrijelijk weder te zullen genieten, geeft zij het terstond over aan de veeltijds slegte bezorging van eene gehuurde zoogster, die den naam van Minne naauwlijks verdient, die 'er geene andere liefde of betrekking toe heeft, als het geld, waar door haare moeite betaald word, geeven kan, en die het dikwijls door verwaarloozing

of

of mishandeling voor al zijn leeven, zwak, ziekelijk en misvormd maakt, terwijl de liefdelooze en pligtsvergeeten moeder het niet zoogen van haar eigen kind dikwijls boeten moet met hevige koortzen, pijnelijke verzweeringen in de borst, gevaarlijke zogverplaatzingen en andere schroomelijke en smertelijke ziekten, en ongemakken, uit het bedwang van het zog voortvloeijende.

DE zediger Mevrouw of stads Juffrouw slaat gewoonlijk tot een meerendeels verschillend uiterste over, schier even zoo nadeelig voor haare en haarer kinderen gezondheid. Door haare wijze moeder, de vrouw die ondervinding heeft, onderrigt, dat eene zwangere vrouw zeer zorgvuldig en oplettend op zich zelve zijn moet, en ingeboezemd met de vrees, dat zij anders zich zelve en haare vrucht ligtelijk in gevaar van sterven zou kunnen brengen, ontslaat zij zich, zoodra zij bemerkt zwanger te zijn, van verscheiden haarer gewoone huisselijke bezigheden: zij mag geene sterke beweegingen doen, niet tillen of reiken, naauwlijks durft zij gaan, en niet als in eene zagtwiegende koets rijden met een kussen onder haare voeten; altoos vol angst en bekommering, dat zij zich door 't een of 't ander zal benadeelen, draagt zij naauwkeurig zorg, dat zij geen nat, koude of eenig ongemak lijde; sluit zich ten dien einde den meesten tijd op in een warm, besloten vertrek, kleedt en dekt zich warm, zit meest met een stoof, legt lang te bed, en eet niet als slappe, weekelijke spijzen; haar man, haare vrienden en dienst-

bo-

boden moeten angstvallig oplettend op haar wezen, alle haare zinlijkheden en lusten gereedelijk en zorgvuldig opvolgen, hoe grillig, ongerijmd en ſchadelijk zij ook zijn mogen. Schrikt zij, ontrust zij zich of vind zij zich ongeſteld, of verbeeld zij zich, dat zij 'er van ſterven zal, (en 't een en ander gebeurt ſchier dagelijks,) terſtond moet de Doctor komen, dien zij om haar gerust te ſtellen noodzaakt haare maag en geheele geſtel met nutte- en noodelooze medicijnen te bederven. Niet tegenſtaande alle deze voorzorgen, miskraamt zij niet zelden, of baart een onvoldraagen vrucht. Zoo dra word zij niet door den baarensnood aangevallen, of eene doodangst bevangt haar; zij ziet het kraambed voor haare ſlachtbank aan, waar zij een gewisſen dood vreest te gemoet te gaan. Ook ondergaat zij indedaad, omdat zij te zwak, te gevoelig en te kleinmoedig is, en omdat zij, wegens de knelling van keurslijven en kleederen, te eng of mismaakt is, eene allerpijnelijkſte, zeer moeijelijke en ſomtijds gevaarlijke verlosſing. Zij heeft geen vermogen of moed om de ween door te zetten; dikwijls bezwijkt zij onder den arbeid, en geeft de hoop van te zullen verlosſen geheel op: en waarlijk meenigmaal zou zij gevaar loopen van 'er onder te blijven, zoo niet de konst haar te hulp kwam. Gelukkig, wanneer zij dan zich onder kundige en voorzigtige handen bevindt; anders moet zij daarenboven nog pijnigingen en mishandelingen ondergaan, die, indien zij haar en haare

vrucht

vrucht niet om hals brengen, haare gezondheid voor altoos bederven, en haar onherſtelbaar ongelukkig maaken. Dan, op die wijze bezwangerd, zoo verkeerdelijk onder haare zwangerheid zich gedraagen hebbende, en zoo moeijelijk verloſſende, brengt zij een kind ter waereld, dat, zoo het niet dood is, dikwerf zulks ſchijnt te zijn, en niet als met zeer veel moeite weder leevend gemaakt wordt, en dat ſomwijl wanſchapen en verwrongen, en zeer dikwijls mager, kleen, zeer zwak, teeder en ziekelijk is.

DIT teeder wicht nu is naauwlijks uit 's moeders lighaam gekomen om eene gezonde lucht in te ademen, zich vrijëlijk te beweegen en een gemakkelijk aangenaam leeven te leiden, of het wordt, uit eene verkeerde zorg, in eene benaauwende en ſchadelijke lucht gehouden, in banden en boeijen gekluiſterd, en, door meenigvuldige mishandelingen gepijnigd en gefolterd. De baker, nadat zij het, op eene vrij ruwe, ten minſte ongeſchikte wijze, gewasſen heeft, wind het zelve zoo vast in verſcheiden opeenleggende Luijers, zwagtelt het vervolgens, met de armen en beenen in eene gedwongen uitgeſtrekte houding, zoo ſtevig, en kneld het hoofd met musſen en keelbanden zoo ſterk (*); dat het volſtrekt

(*) Veele fatzoenlijke Lieden, door de voortreffelijke Werken, die voor eenige jaaren over de lighaamelijke opvoeding zijn uitgekomen, beter onderwezen, hebben deze wijs van bakeren in verſcheiden opzichten verbeterd; niettemin is zij nog te algemeen in gebruik om de verderfelijke gevolgen 'er van niet te blijven aanwijzen; behalven dat wij in

ſtrekt buiten ſtaat is om zijn hoofd, lighaam en ledemaaten te buigen en te beweegen, en dat alle de ingewanden, waar van de leevenswerkingen afhangen, en waar door deszelfs groei en ſterkte moet bezorgd worden, in hunne werking geweldig belemmerd en tegengehouden worden. Het bloed word in zijnen vrijen loop door de vaten, die onder de huid en ſpieren liggen, merkelijk vertraagd en geſtuit, en met zoo veel meerder ſnelheid en overvloed naar de ingewanden geperst; terwijl het belet word van het hoofd terug te vloeijen. De Borst en gevolgelijk de longen worden belet zich te verwijden, waar door de ademhaaling en de omloop des bloeds uit het hart door die ingewanden op eene benaauwende en ſchadelijke wijze geſtoord en belemmerd worden. De maag en darmen worden door de drukking verhinderd hunne bedieningen te verrigten, waar door de ſpijskooking, gijlmaaking en de natuurlijke ontlastingen gebrekkig geſchieden; terwijl, door die zelfde wijze van bakeren, het kind in zijne ontlaste drekſtoffen, pis enz. uuren lang moet blijven liggen, die dan door haare vogtigheid en ſcherpte het zelve niet weinig benadeelen. Ik zwijg van de ſpelden, door welken deszelfs doeken en windſels verzekerd worden, en die het dikwijls op eene zeer pijnelijke wijze ſteeken en beledigen.

Hinc illae lacrijmae.

Van

in dit Werk de oorzaaken der ziekten ontvouwen van lieden, welken op die manier gebakerd en opgebragt zijn.

Van daar alle die gezondheidverwoestende gevolgen, gebrekkige voeding, belette groei, vermagering, zwakheid, mismaaktheid, ziekelijkheid, kwaade ſpijsverteering, braaking, ſtuipen, aamborſtigheid, verſtoppingen van ingewanden en klieren, huidgebreken; en wat niet al? Het weerlooze kind daarenboven is, wegens den dwang, de knelling en pijniging, die het ondergaat, den meesten tijd droevig, doet niet als ſchreijen, ſchreeuwen en wringen, om van zijne boeijen ontſlagen te worden, waardoor het geduurig zoo geweldig wordt afgemat, dat het door vermoeijing in ſlaap valt; of, zoo dit niet gelukt, ſchudt, ſchokt, of wiegt het de baker zoolang en zoo heevig, tot dat het door bedwelming zijne pijnelijke aandoeningen niet meer gevoelt. Is het een oogenblik van zijne kluisters ontheven, ligt het eene poos los in zijne luijeren, terſtond houdt het op van ſchreijen; de vrolijkheid ziet het ten oogen uit, zijn geheele gelaat krijgt eene lagchende gedaante, het roert en beweegt zijne kleene armpjes en beentjes van de eene zijde naar de andere; en het is, als of het de baker door vriendelijkheid wilde beweegen, om het niet weder aan die pijnbank over te geeven; maar zij, die hartbreekende, ſchoon ſtomme ſmeekingen van het ſchuldeloos wicht niet verſtaande, gaat het op nieuw in zijne boeijen kluisteren; en dit duurt zoo verſcheiden maanden agter een, tot dat de knellende banden door prangende keurslijven, enz. ver-

vangen worden. Ondertusſchen moet het nog verſcheiden andere harde mishandelingen verduuren. Niettegenſtaande het kind, zoodra het ter waereld gekomen is, door de beweegingen zijns monds, toont vermogen en lust te hebben om te zuigen, houd men het echter nog twee of drie dagen van de borst, en men ontneemt het dus dat nuttig zog, 't welk de Schepper opzettelijk geſchikt heeft, om deszelfs ſchadelijken zwarten drek af te drijven; terwijl het in dien tusſchentijd gedwongen word ongeſchikte pappen en medicijnen in te zwelgen. De Moeder ongenegen of te zwak geoordeeld om haar kind te zuigen, geeft het, gelijk de Hofjuffer, over aan de veeltijds liefdelooze zorge van eene loontrekkende zoogſter, met alle die gevolgen, welken ik reeds gemeld heb. Of, zoo het de Moeder zuigt, verkrijgt het niet als een dun, onvoedſaam en ligtzuurwordend zog; 't welk deszelfs teeder maagje en darmen verzwakt en pijnigt, geduurige braakingen, buikpijnen, niet zelden ſtuipen, en voorts allerhande kwijnende ongeſteldheden veroorzaakt.

Verder worden de zwakke moeder en de teedre zuigeling een tijd lang gegijzeld in eene heete, verſtikkende kraamkaamer, waar zij beiden altoos eene muffe, bedurven lucht inademen, eene lucht, die vervuld is met den walm der uitwaasſemingen van eene zweetende kraamvrouw, kind, baker en minne, met den waasſem der ſpijzen en dranken, met den vergiftigen damp der koolen van testen en komfoorten, met de natte uit-

dam-

dampingen der luijeren en kleederen, en met den reuk der drekſtoffen; in eene kamer, waar de toegang van eene friſche, verſche lucht op alle mogelijke wijzen word afgeſneden: en, of dit niet genoeg ware, om hen te verſtikken, ten minſte ziek te maaken, worden haar ledikant en de wieg van 't Kind met digte gordijnen en dekkleeden, zoo zorgvuldig als mogelijk is, beſloten gehouden. Daarenboven wordt zij gekleed en het Kind omzwagteld met dikke broeijende kleederen en luijeren, begraven onder zwaare verſmoorende dekkleeden, bij aanhoudenheid murw geſtoofd door brandende bedſtooven en vuurmanden: zij geſpijzigd met ſlappe weekelijke voedſels, en het Kind met een dun waterachtig zog en warme bezwaarende pappen, en beiden dikwijls opgevuld en ongeſteld gemaakt door eene meenigte verderfelijke geneesmiddelen.

Zie daar de wijs, op welke de grondſlag gelegd word, waar op het gebouw der gezondheid van den Man of de Vrouw van aanzien opgetrokken en ruſtende is: ligtelijk kunt gij opmaaken, hoe weinig vast- en ſtevigheid dat gebouw hebben kan, en hoe weinig het beſtand kan zijn om de onvermijdelijke ſchokken des leevens te verduuren. Dan de Natuur zou het gebrekkige 'er van in 't vervolg nog eenigzins herſtellen, indien de konſt ophield verder haare heilzaame poogingen te dwarsboomen en haar werk te bederven; maar helaas! in de volgende opvoeding der kindsheid en zelfs in die der jeugd, ziet men dezelfde verkeerdheden aanhouden en toe-

neemen, of door nog ergeren verwisseld en 'er dikwijls nieuwen bijgevoegd worden. Allerwegen vind men bij groote en rijke Lieden de jongens en meisjes met de vreesachtigste zorgvuldigheid bewaard en beschermd tegen de koude en verwisselingen van het weder, op alle mogelijke wyze gebroeid en gekoesterd, dik gekleed en zwaar gedekt, den meesten tijd gegijzeld in warme vertrekken, of, zoo zij uitgaan, in beslooten koetzen; en verwarmd of liever verzengd des winters voor blaakende vuuren, of op verzengende stooven. Den gantschen dag ziet men hun de maag opproppen met ongeschikte en voor hunne zwakke verteeringkrachten veel te harde en te magtige spijzen, met moeijelijk verteerbaare en schadelijke snoeperijen en specerijen, met raauwe en windige vruchten, en met laauwe verweekende dranken. Verders vind men hen meestal werkeloos, ten minste zonder genoegsaame lighaams beweeging, en arbeid kennen zij niet. Slaat men gade de werking van hunnen geest, men vind de meesten met eene veel te vroegtijdige, te zwaare en zeer verdrietige letteroeffening bezwaard, die hen zigtbaar doet kwijnen. Let men eindelijk op hunne zedelijke opvoeding, men ziet allerleije kwellende, ontrustende en verteerende gemoedsdriften in hun opwekken en voeden, en de wegen tot veelerhande, gezondheidvernielende buitenspoorigheden en ongeregeldheden voor hun openen en gemakkelijk maaken. Wat wonder dan, dat vruchten, op die manier geteeld en op die wijze aangekweekt,

ſlap, week, ongeſteld en ligtbederflijk zijn? Wie begrijpt niet, dat die ſterke en aanhoudende broeijing, gepaard met eene geſtadige werkeloosheid het geheele geſtel en bijzonder de zenuwen der aanzienelijke kinderen zwak en teergevoelig moet maaken? dat die voorbaarige en te zwaare oeffening van hunnen geest zoo wel hunne lighaamskrachten uitputten en ontzenuwen, als hunne hersſens en zielvermogens afmatten en krenken moet; en dat die geduurige overlaading met bezwaarende ſpijzen en verweekende dranken, hunne teedre maag en ingewanden nog verder moet verſlappen, en tot eene behoorlijke ſpijsverteering geheel buiten ſtaat ſtellen? En wie ziet dan niet, dat de opvoeding den eerſten en voornaamſten grond legt van de verdrietige ziekten en ongemakken, met welken de Lieden van aanzien en vermogen gewoonlijk ſukkelen, en onder welken zij dikwijls hun leeven lang zugten en gebukt gaan? De zwakheid toch is eene wezenlijke ziekte, en tevens, gelijk CELSUS zegt, *omnibus morbis obnoxia maxima eſt infirmitas*, eene gereede vatbaarheid voor allerleije ſoort van ziekten. Maar men zal dat alles nog te ligter begrijpen, indien men 'er bijvoegt, dat de zwakke geſtelheid, die men door de opvoeding verkrijgt, ons van tijd tot tijd eigener wordt, en welhaast de plaats der natuur geheel inneemt, die zij vervolgens zeer moeijelijk zich laat betwisten; dat met het klimmen onzer jaaren, de ziekelijke oorzaaken dagelijks vermeenigvuldigen, zich dan elk oogenblik

en overal opdoen, met zoo veel grooter vermogen op ons werken, naar maate wij 'er geschikter voor zijn; en eindelijk dat, wanneer wij voor zorgen, kwelling en verdriet vatbaar worden, de ziekten van ziel en lighaam elkanderen wederzijds opwekken en verzwaaren.

In 't voorbijgaan kan men hier de reden vinden, waarom men bij de groote en rijke Lieden met de krachtigste geneesmiddelen en de geschiktste leevenswijze zoo zelden gelukt, om hunne aanhoudende zwakheden en kwijnende ongesteldheden te geneezen, en waarom zij hunne zwakke en aandoenlijke gesteldheid zoo onverzettelijk behouden. Het is klaar, men kan in dit geval niets anders beschuldigen, als eene gesteldheid, die erfelijk of uit kwaade grondbeginselen voortgesprooten zijnde, zich in 't geheel niet, of niet als zeer bezwaarlijk laat verbeteren.

III. HOOFDSTUK.

Van de Lucht.

§. XXII. NA de opvoeding verdient de Lucht de eerste plaats in het onderzoek der oorzaaken, welken de gezondheid der Groote en Rijke Lieden van die der Landlieden zoo verschillende maaken, en waar van men de ranggeigen ziekten der eersten dient af te leiden. De

Lucht

Lucht is als 't ware het eerſte voedſel, dat de mensch, zoodra hij ter waereld komt, gebruikt; zij is het natuurlijk element, de hoofd- en vloeiſtof, waar in hij leeven moet; zij doet door de ademhaaling den omloop des bloeds, waar van zijn leeven onmiddelijk afhangt, onafgebrooken voortgaan; hier bij ſchijnt zij een zeker leevens-beginſel te bevatten, waar door zijn lighaamlijk leeven gevoed word; en zij is wegens dit alles zoo onontbeerlijk voor hem, dat zijn leeven zonder dezelve ſchier geen oogenblik kan voortduuren. De lucht daarenboven oeffent, gelijk wij gezien hebben §. II. door haare geſtadig verwisſelende hoedanigheden den uitgeſtrektſten en een geduurigen invloed op het beſtaan en het hoewezen van zijne gezondheid, zoo dat de veranderingen, welken in dezelve voorvallen, de ziekten, waar aan hij onderhevig is, voor meer dan de helft uit deze bronader voortvloeijen. Indien 'er derhalven eenig verſchil van belang plaats heeft, tusſchen de lucht, waar in de Landlieden, en die, in welke de Lieden van aanzien leeven, is het ligt te beſluiten, dat het onderſcheiden beſtaan van hun beider gezondheid daar in ook grootelijks te zoeken zij.

§. XXIII. HET is zeker, de vermogende Lieden ſchijnen ten dezen aanzien veel vooruit te hebben boven de gemeene burgers en ambachtslieden in de ſteden, voorzoverre hunne huizen grooter en drooger en derzelve vertrekken hooger, ruimer en zinnelijker zijn, en meer gelucht worden;

zelfs zou men in den eersten opslag zeggen, dat zij daar in ook veele voordeelen hebben boven den in eene kleene rieten hut of in laage huizen woonenden landman; doch men zou grovelijk dwaalen, indien men hier uit besloot, dat zij een zuiverer en gezonder lucht genieten dan dezen. Men behoeft slechts eenige weinige overweegingen te maaken, betrekkelijk de verschillende omstandigheden, waar in zij beiden verkeeren, om duidelijk te zien, hoe groot het voordeel aan de zijde van den Landman zij.

VOOR eerst is 't onbetwistbaar, dat de lucht in de steden, waar de meeste gegoede Lieden hun gantsche leeven en sommigen ten minste de helft van hun leeven doorbrengen, oneindig minder zuiver en frisch is dan de landlucht, vermits zij oneindig meer vervuld en verwarmd word met den rook der haardsteeden, met die van Fabrijken en Trafijken, met de uitwaasemingen van menschen en beesten, met den stank van onreinigheden, van stinkende grachten en gooten en van verrottende lijken; die, wegens de hoogte der huizen, de naauwheid en bogtigheid der straaten, en omliggende boomdreeven en plantsoenen, niet zoo gemakkelijk, als op het vlakke land, door de winden verdreven kunnen worden; behalven dat de nieuwe lucht, welke door dezen word aangevoerd, terstond weder met gelijke schadelijke uitdampingen bezwangerd wordt. De stedeling ademt derhalven meest altoos eene dampige, zwaare, onreine en vrij bedorven lucht in, daar de Landman, bij aanhoudendheid,

eene geduurig ververschte, veel zuiverer, frisſcher en koeler lucht geniet. Met recht hebben de Heer *Suszmilch* (*) en anderen dit alles aangemerkt als eene der voornaamſte oorzaaken van de grootere ſterfte in de ſteden; en buiten twijfel is de overtuiging daar van eene der redenen, waarom ſommige Rijken des zomers naar buitenplaatzen of landhoeven vertrekken, om daar het genot van eene zuiverer en frisſcher lucht te ſmaaken.

TEN andere is 't ook genoeg bekend, dat de meeste huizen onzer boeren en akkerlieden ook vrij ruim en luchtig zijn, althans niet zoo digt betimmerd en bemuurd als de huizen der aanzienlijken in de Steden, noch zelfs als de lusthuizen van dezelven; behalven dat men 'er in verre na niet zoo veel zorg draagt om 'er de lucht uit te ſluiten. Gelijk 'er de wind van alle kanten een vrijen toegang heeft, zoo vind men ook hunne huizen en vertrekken bij dag meest open, en de deuren en venſters nooit zoo digt ſluitende, of 'er heeft altijd eene gevoelige doortocht van lucht plaats, die 'er alle bedurven uitwaasſemingen uitdrijft, zoo dat de landman, die nimmer voor wind of tochten bevreesd is, 'er zoo wel bij nagt als bij dag in eene zuivere lucht adem haalt. In de huizen integendeel onzer Groote en Rijke Lieden vindt men de deuren en raamen der kameren en zaalen zoodigt ſluitende, en;

(*) De Goddelijke Orde, heerſchende in de veranderingen van het menſchelijk geſlacht, I. D. 1ſte Stuk blad. 126.

en, of dit niet genoeg ware, derzelver reeten met zelfkanten en ſchaapenvachten zoo naauw toegeſpijkerd en geſtopt, dat alle toegang voor de lucht, als voor een gevaarlijken vijand, volſtrekt is afgeſneden. Dit gaat bij ſommigen zoo ver, dat zij gaarne in vertrekken zouden zitten, waar van de deuren niet behoefden geopend te worden; terwijl zij om het ongemak, dat zij daar van gevoelen, door ſchutten, ſchermen, gordijnen, dubbele deuren enz., de tocht zoo veel mogelijk is van zich weeren; zelfs zijn 'er, die, gelijk de geestige Arts zegt, hunne dienstboden verwenſchen, dat zij lighaamen hebben, en geene enkele geesten zijn, om, zonder de deuren te openen, bij hen te komen.

TEN Derde, de Landbouwer houdt zich weinig op in zijn huis; hij brengt het grootſt gedeelte van den dag en bijkans zijn gantſche leeven in de open lucht op het vlakke veld door, die ongetwijffeld veel heilzaamer is, dan die de man of vrouw van aanzien inademen in hunne vertrekken, waar zij meest hun leeven ſlijten, welke geene andere is als de zoo even beſchreeven ſtadslucht, die altoos veel minder zuiver is, zelfs in de gezondſte ſtraaten en plaatzen, en zeer ongezond in ſommige gedeelten der ſtad; terwijl ſommigen de lucht hunner vertrekken nog verder bederven door welriekende geuren en berookingen, waar van de vlugge uitwaasſemingen het bloed naar 't hoofd voerende, en het zenuwgeſtel op eene ſchadelijke wijze prikkelende, lastige en geduurige hoofdpijnen, en veelen dier

ziek-

ziekten veroorzaaken, welken aan de groote Lieden meestal eigen zijn. 't Is om dit alles, dat de Heer UNZER, van de zinnelyke Hollanderen ſpreekende, zegt: „ hunne opgepronkte vertrekken zijn een ſoort van riolen, waar in allerleije vuiligheden ſamenvloeijen, die van de uitwaasſemingen van ziekelijke menſchen, van huisdieren, van kwalijk vermengde ſpijzen, en andere ſterkuitwaasſemende dingen, de lekkere reuken zelfs niet uitgezonderd, onophoudelijk opgaan."

TEN Vierde, de Landman ademt de buitenlucht in, wanneer zij het zuiverst en het heilzaamst is. Met de zon opſtaande en naar bed gaande, geniet hij alle de voordeelen, welken de tegenwoordigheid van dit hemellicht boven den horizon aan den dampkring verſchaft: voordeelen die onbetwistbaar bewezen worden door de dagelijkſche waarneemingen van de gewenſchte uitwerkingen, welken zij voortbrengt in het beſtaan der dieren en planten, en die allen aantoonen, dat haare werking de ziel is van al wat leeft; maar nooit zijn deze voordeelen grooter en kennelijker, dan in den vroegen morgenſtond, dan, wanneer de opgaande zon door haaren verwarmenden invloed, uit de nieuwe vooren, die de ploeg groeft, de aarde haare verfrisſchende en vruchtbaarmaakende dampen doet uitwaasſemen, den dauw, die meerendeels niet anders is als het heilſaame ſap, de vlugge balſem der planten, in de lucht doet opſtijgen, en de bloemen haare lieflijke en verkwikkelijke geu-

geuren, die nu meer dan ooit geroken worden, rondom zich doet verſpreiden. In dien ſtond vind hij, welke deze lucht inademt, zich bezield met vernieuwde leevenskragten en met gegenoeglijk gevoel van welzijn; terwijl de geheele Natuur hem by de beſchouwing van de ſchoonheden van den dagenraad, allerwegen verkwikking en vrolijkheid inboezemt; al het welk hem den gantſchen dag lustig, vaardig en weltevreden maakt. Dan van alle deeze voor de gezondheid zoo gewigtige voordeelen, berooven zich volſtrektelijk de gemakkelijke, Groote en Rijke Lieden, die het beste gedeelte van den dag met ſlaapen doorbrengen, die over dag, om de hitte of wind, zich in hunne huizen opgeſloten houden, en dan niet als hunne kamerlucht inademen, en die verkeerdelijk doorgaans den avondſtond voor hunne wandeling ſchikken, wanneer, met het ondergaan der zon, haare leevendigmaakende verwarming door eene in ſchijn verkwikkende, doch wezenlijk nadeelige koelte vervangen wordt, en niet als ſchadelijke neerzakkende dampen de plaats van alle die gezondmaakende uitwaasſemingen inneemen. Te vergeefsch vleijen zij zich, dat het genoeg is hunne vertrekken geduurig met nieuwe lucht te ververſchen, dewijl zij daar door zich wel eene onſchadelijke lucht bezorgen, maar niet eene die zulke heilzaame beginſelen bevat, en die, ſchoon zij genoegzaam is om te leeven, echter niet voldoende is voor eene volmaakte gezondheid.

VOEG hier eindelijk bij, dat de Landman den

mees-

meesten tijd is blootgesteld aan eene bewogen lucht, of, 't geene het zelfde is, aan de vrijë winden, en dat deeze eene van de groote oorzaaken is, waar aan hij zijne sterkte en gezondheid verschuldigd is. De wind verhoedt dat de lucht door stilstaan niet bederft, verjaagt alle kwaade uitdampingen, die zich in dezelve opheffen, zuivert en ververscht de lucht, die de Landbouwer inademt, elk oogenblik, verdrijft gedurig de onreine uitwaasfemingen, die uit zijn lighaam uitgaan, verwisselt telkens den dampkring zijner uitwaasfeming, die hem omringt, door eene nieuwe frissche lucht, en belet dus ook, dat de broeijende warmte van dien dampring hem niet verweeke; waar bij de nieuw aangevoerde lucht door deszelfs koelte en aanbotsingen op zijn lighaam, zijne huid, vezels en zenuwen verhard en versterkt; terwijl hij door zijnen arbeid het zweet met kracht door zijne zweetvaten uitperst, en dus het vermogen, dat de koude wind anders heeft, om de uitwaasfeming te beletten, teleurstelt. De Lieden van aanzien daarentegen houden zich den meesten tijd op in eene stille, onbewogen lucht; blijvende in hunne kameren gekerkerd, wanneer het eenigzins hard waait, of gaan niet uit als in besloten koetzen, terwijl zij met alle mogelijke zorg den tocht der wind uit de eenen en anderen uitsluiten, of 'er niet meer lucht laaten inkomen dan noodzaakelijk is, om niet te verstikken. Zij berooven zich derhalven ook van alle die voordeelen, welken eene bewogen lucht aan den Landman verschaft, en

wie

wie kan twijffelen, of deze berooving moet hunne ſterkte en gezondheid benadeelen?

DE winden zijn eene van die groote werkende oorzaaken, waar van de aanſtootingen en indrukſels zeer noodzaakelijk zijn, om de inwendige beweegingen, de bewerking der ſappen, de voeding, den groei en de afvoeringen in alle bewerktuigde lighaamen der leevende wezens te onderhouden en te bevorderen. De ſtilſtaande lucht is het zelfde voor de dieren en planten, het geen het modderig water der poelen is voor de visſchen, die alleen geſchapen zijn om in het heldere en geſtadig bewogen water der rivieren te leeven. Als men derhalven zich zoo zorgvuldig voor allerleij bewogen lucht, voor winden en tochten wagt, haald men zich eene wezenlijke ſchade op den hals; en deze gevaarlijke voorzorg ſtelt ons bloot aan de zwaarſte toevallen en ziekten, wanneer men in het geval is, dat men dezelven niet mijden kan, het geen dikwijls gebeurt, en ſomtijds hun zelfs overkomt, die zich maanden lang opzettelijk opgeſloten gehouden hebben, en zich nog zoodaanig zouden houden, indien de noodzaaklijkheid van een onverwagt voorval hen niet drong door den wind of tocht te moeten gaan.

MAAR alle deze voordeelen, welken de Landman uit hoofde der lucht, waar in hij leeft, geniet, vergrooten aanmerkelijk, en de innerlijke waarde der Landlucht zelve rijst op nog veel hoogren prijs, indien de proeven ſteek houden, waar door een PRIESTLY en anderen meenen

ont-

ontdekt te hebben, dat de lucht door de inademing verstikkende en voor het dierlijk leeven vergiftig wordt, omdat zij in de longen uit het aderlijk bloed het ontwikkelde *Phlogiston* in zich overneemt, en dat de plantgewasſen dat overtollige *Vuurvoedſel*, waarmede de ingeademde lucht beladen is, uit dezelve inzuigen, en dus die lucht van dat verderffelijk beginſel zuiveren, en tot de ademhaaling weder bekwaam maaken; want dan is het blijkbaar, dat de landlucht, die nooit door de inademing van zoo veele menſchen en dieren bedorven, en oneindig meer door boomen en planten gezuiverd wordt, ongelijk zuiverer, gezonder en heilzaamer zijn moet, dan die in de ſteden.

DAN dit alles overweegende moet men zich in de daad verwonderen: dat de mensch, die niet een oogenblik zonder de lucht leeven kan, dezelve zoo geweldig vreest, dat hij zoo weinig bedagt is op de hoedanigheden van de lucht, die hij inademt, en dat hij de winden, die in dit opzigt zijne grootſte vrienden zijn, als zijne ergſte vijanden behandelt. Men kan immers niet twijffelen, of het is voornaamelijk aan het geſtadig genot van eene vrije landlucht, dat de wilde volken, die zelfs, welken de ongezondſte ſpijzen eeten, en zoo zijn 'er veelen, hunne gezondheid en ſterkte verſchuldigd zijn; ook weet men thans zeker, dat de ſchapen, wier ſterfte men door geene zorgen, geene voedſels, geene geneesmiddels verhoeden kan, 'er voor bewaard worden, indien men hen den gantſchen winter in de open lucht laat weiden. — Laat het niemand

ergeren, dat men den beſchaafden Stedeling met wilde menſchen en dieren vergelykt; de algemeene wetten van de dierelijke huishoudinge zijn dezelfden bij den menſch en bij het redenloos vee, en de nadeelige geſteldheden der lucht, hebben zoo wel invloed op de gezondheid van de Vrouw van aanzien, die in een pragtig huis in vergulde zaalen ſchittert, als op die van het ſchaap in een ſlegten ſtal opgeſloten, of van de plant, welke in het oranjehuis gekoeſterd wordt. Men weet hoe groot het onderſcheid is, ten aanzien van de ſterkte en den wasdom, tuſſchen den boom, die in de open lucht in eene welbebouwde aarde groeit, en die, welke in eene broeikaſt onder de begunſtiging van een kagchel aangekweekt wordt. Het zelfde onderſcheid vindt men tuſſchen den verweekten Stedeling en den gehardden Landman; en de bleekheid van hem, die niet als des nagts leeft, vertegenwoordigt ons die vuile witte kleur, die de bloemen aanneemen, welken men van de regtſtreekſche ſtraalen der zon berooft, en buiten het licht van den dag laat groeijen.

ERGERT men zich evenwel aan deze vergelijkingen en wil men beter overtuigd zijn, dat de onthouding in de open vrije lucht, dat de blootſtelling aan koude en winden, ons lighaam verſterkt en verhardt, en ons eene vaſte ſterke gezondheid geeft; men beſchouwe wederom de Boeren, de Landarbeiders, de Schaapherders, de Tuiniers, de Soldaaten, de Schippers, de Zeelieden, de reizende Lieden en dergelijk ſlag van Menſchen, die meest altoos onder den blooten hemel als woonen,

ner-

nergens vind men sterker, steviger, gezonder en vrolyker menschen; zy bevestigen door zoo veele leevende voorbeelden het zeggen van den Dichter:

——————— de vrije lugten geeven
Den mensch een waare vreugd en 't eigenlijke leeven.

IV. HOOFDSTUK.

Van de Spijs en den Drank.

§. XXIV. Is het verschil groot tusschen de lucht, welke de Landlieden, en die, welke de Groote en Rijke Lieden genieten; dat van hunne spyzen en dranken is niet minder; weshalven ook hier in eene voornaame reden van het onderscheid hunner gezondheid zal te vinden zijn.

ZEER gering is voor eerst de verscheidenheid der spijzen en dranken, met welken de Landlieden zich voeden. De gemeene Arbeider op ons platte land, eet schier niet anders als grof Brood, meest Rogge-, zelden Tarwenbrood, met een stuk Kaas of Spek, Aardappelen, Melkspijs en Bierenbrood, ten zij hij, knegt zijnde, aan de tafel van den Boer of Bouwman spijzige. Bij deezen is de verscheidenheid der spijzen grooter, hoewel ook zeer slecht in vergelijking van die der Groote en Rijke Lieden. Men kan 'er niet als eene zeer kleene lijst van maaken, wanneer men

dezelven afzonderlijk optelt, te weeten, altoos grof doch voedzaam Brood, gemeene Beſchuit, weinig Boter, Zoetemelkſche of Komijnde Kaas, meest Melkſpijzen, vooral Kaarnemelk of Taptemelk, waar de Boter afgenomen is, met Meel gekookt; gereezen meelen Koeken, Boekweitenbrij, Gortenbrij, Grutten, Rijst, Geerst, ſommige Ooft-, Veld- en Aardvrugten, grove Appelen en Peeren, Salade, Kervel, Zuuring, Spinagie, Kool, Erwten, Boonen, Peen, Knollen, Aardappelen en Uijen. — De Aardappels inzonderheid zijn tegenwoordig onder onze Landlieden een zeer algemeen voedſel, zoodanig dat ik ten platten lande, zoo wel als in de ſteden veele huishoudens gevonden heb, waar in ſchier nooit anders als Aardappels in water gekookt, droog of met een weinig vet, gegeeten worden, en die niettemin allen gezond en ſterk zijn. — Hunne dierelijke ſpijzen zijn even min in getal, meest Runder Vleesch, Spek, en nu en dan Riviervisch, zelden of nooit Zeevisch, en altemet Eijers, vooral bij de Salade. — De gewoone dranken van den Landbouwer zijn koud Water, Kaarnemelk, Wei en gemeen Bier, nu en dan eene teug Genever, wanneer hy ſterk gewerkt heeft, bykans nooit Wijn, ten zij, als hij het vergelden kan, op ſommige feestdagen, of, wanneer hij in de ſtad de vrugten van zijn land verkogt heeft. — Sedert verſcheiden jaaren echter is het verderfelijk Thee- en Koffij drinken ook zeer in zwang bij hem geraakt, waar door de ſterkte en bloei zijner gezondheid niet weinig gekrenkt is.

NIET

NIET minder eenvoudig is ten andere de toebereiding der ſpijzen van den Landman. Zelden, of nimmer, eet hij versch Vleesch uit de hal, en nooit gebraden, maar altoos gezouten en gekookt of gerookt Vleesch, en niet als gezouten, gekookt en gerookt Spek. Alle zijne ſpijzen worden alleen door kooking in water gaargemaakt, en zonder eenige aanzetting met prikkelende dingen opgedischt en gegeeten. Genoegſaam de eenige uitheemſche ſpeçerij, waar hij zich van bedient, is de Peper, en zelfs dezen gebruikt hij zoo zeldſaam en zoo weinig, dat men denzelven niet onder zijne toebereidingen tellen mag. *In 't kort*, gelijk alle zijne Spijzen eenvoudig en voedzaam zijn, zoo worden zij ook door hem zonder konst en op eene gereede wijze toebereid; hij, zijne vrouw en zijn moolenaar zijn de eenige menſchen, die tot de inzameling en bereiding zijner geregten vereischt worden. Zoo hij een knegt en meid heeft, vervangen dezen ſomtyds de plaats van hem en zijne vrouw, en de naam van kok is hem zoo onbekend, als de toebereidingen der kookkunst voor hem vreemd zijn.

HIER bij mag men eindelijk voegen, dat hunne wijs van eeten in alle opzichten natuurlijk is. Schier nooit eet de Landman meer dan ééne voor- en toeſpijs bij iederen maaltijd, nimmer ten minſte eene groote verſcheidenheid van ſpijzen, en dikwijls eenen en denzelfden koſt verſcheiden dagen agter den anderen. Nooit eet hij, als na ſterk gewerkt, en door den arbeid de te vooren gebruikte ſpijzen wel verteerd en zijne maag geheel ontledigd te

hebben. Nadien de honger de voornaamſte ſaus en prikkel zijner ſpijzen is, en dezen niet aangezet zijn, eet hij niet meer dan noodzaakelijk is om zich te verzaaden en te voeden; zoodra ook als hij verzaad is, verliezen de ſpijzen voor hem haare aangenaamheid, en hij begeert dezelven niet meer. Hij kaauwt zijne ſpijzen lang en verligt daar door niet weinig de werking zijner maag om dezelven te kooken; terwijl hij echter nooit lang aan tafel blijft zitten, maar terſtond weder door den arbeid, of eenen gerusten ſlaap, zijne ſpijsverteering bevordert. Al het zelfde is ook waar van zijnen drank; hij drinkt nooit, als wanneer hij dorst heeft, en nooit meer dan genoeg is om denzelven te lesſchen. Na den gezetten tijd lang gewerkt te hebben, onderwijl dat de Natuur uit zijne gebruikte voedſels een goed gijl bereid, door het lighaam tot voeding verſpreid en dus ook haar werk verrigt heeft, ontſtaat 'er van zelfs honger bij hem, dien hij met het zelfde vermaak voldoet; en zijn en haar werk gaan dus met die zelfde orde onafgebroken en geregeld voort.

§. XXV. VERGELIJK hier mede nu de verſcheidenheid, toebereiding, enz. der ſpijzen, met welken de Rijke en Groote Lieden dagelijks hunne maagen opvullen.

VOOR eerst de verſcheidenheid derzelven is zoo groot, dat men eene meenigte boekdeelen beſchreven heeft, om 'er de verſchillende ſoorten en bereidingen van op te geeven. Men heeft 'er zelfs geheele woordenboeken van gemaakt, waar

in

ſn men, onder iedere letter van 't Alphabeth, de verſcheiden ſpijzen en toebereidingen met honderden telt, zoodanig, dat de ſom 'er van tot veele duizenden oploopt, eene onbedenkelijke verſcheidenheid van verſche vleeschſpijzen, die de hal hun dagelijks verſchaft, en die zoo ſappig zijn, als men ze maar krijgen kan; allerhande wild van den ſterkſten ſmaak; de lekkerſte visſchen in ſoorten, eene meenigte ſchulpvisſchen, allerlei gevogelte; de uitgeperſte, uitgebraaden of uitgekookte ſappen van veelen deezer dieren, een onnoemelijk aantal van de ſmaakelijkſte en vreemdſte, ooft- veld- en aardvruchten, de ſterkſte ſpeçerijen, de uitwerpſels zelfs en nesten van ſommige dieren, en wat is 'er in het Rijk der dieren en in dat der planten, 't welk de maag van den aanzienlijken man niet verſlindt? De vergiften zelven kunnen 'er naauwlijks van uitgezonderd worden. —— Dan deze allen maaken ſlechts de hoofdklasſen uit van de verſcheidenheid der ſpijzen, die hij tot voedſels gebruikt. Men moet 'er bijvoegen dat talloos aantal van verſchillende geregten, welken de kookkunst uit dien voorraad voor hem bereid; zoo meenigerleije Soupen, Ragouts, haut Gouts, Pasteijen Poddingen, Taarten, Room- Boter- en Eijergebakken, Suiker-gebakken, Banket, Confituuren, Gelijen; zoo veele onderſcheiden ſoorten van ingeleide, ingezulte en ingezuurde Vleesch- en Vischſpijzen, Vruchten, en andere toemaakſels en bereidingen, die tot in het oneindige verſchillen.

WEL is waar, men vindt op de tafels der Rijken

ook ſomtijds eenigen van die ſpijzen, die de Landman en Arbeider nuttigen; maar hoe zeer verſchillen zij door de toebereiding van elkanderen! veeltijds zijn zij derwijze vermomd, dat zij niet meer kenbaar zijn; zelfs heeft de kookkunst het zoo ver gebragt, dat zij het zich eene eer rekent de gemeenſte ſpijzen zoodanig gemaskerd op te disſchen, dat niemant dezelven kent. Hoezeer verſchilt zelfs het brood, dat de groote Lieden eeten, van dat der landlieden? Hunne kaas moet ſterk gekruid, vreemd, oud en gedeeltelijk verrot zijn. En bijkans nooit ziet men de zoogezonde melk- en meelſpijzen op hunne tafels verſchijnen, ten zij zij door ziekte gedwongen worden het verlies hunner gezondheid 'er weder door te herſtellen.

BESCHOUWT men ook de dranken der Aanzienlijken, welk een onderſcheid tusſchen die der Boerenlieden? Allerhande geestrijke wijnen, die in alle bekende oorden der waereld groeijen, de brandewijn gemaskerd onder de aangenaamſte doch gevaarlijkſte gedaanten van *Liqueuren*, de ſterkſte bieren, verſchillende ſoorten van Punch, uit Arac, Rum, Brandewijn of wijnen gemaakt, ſterke Koffij en Thee, Chocolaad, Limonade, Urſade, Bronwater en wat niet al?

HOE groot ten andere het onderſcheid zij tusſchen de toebereiding der ſpijzen van de Rijke en Groote Lieden en die van den Landman, is uit de aanwijzing hunner verſchillende ſpijzen genoeg op te maaken. Hunne kookkonst beſtaat niet ſlechts in kooken, maar ook in braaden, rooſten, bakken, ſtooven, fruiten, verrotten enz; en

en deeze manieren van gaarmaaken zouden nog weinig ſchaaden doen, wierden niet hunne vleesch- en vischſpijzen en ſomtijds hunne vruchten door de wrangſte wijnen, door de ſcherpſte zuuren en de heetſte ſpeçerijen aangezet, hunne moeskruiden met eene onmaatige hoeveelheid van dikwijls olijachtige boter, jeu of vet geſtoofd, en hunne geſtoofde vruchten door eene overtollig zoet toegemaakt; terwijl de eenen en anderen met eene buitenſpoorige hoeveelheid van ſamengeſtelde ſterk gekruide, vette of zuure ſauſen opgedischt en gegeeten worden. —— En, indien men de rekening opmaakt van de handen, die werkende zijn, om voor een middelmaatig onthaal het noodige te verzorgen, ziet men, dat zij tot veele honderden opklimmen, en dat men dezelven, om groote feestmaalen klaar te maken, bij duizenden tellen moet. Ja men kan zeggen, dat de vier waerelddeelen onophoudelijk arbeiden en zweeten, om de tafels der Rijken van de begeerde overdaad te voorzien. Hoe meenig dierbaar leeven zelfs word 'er opgeofferd, om aan de uiterſte einden der waereld die ſmaakelijke vergiften te haalen, welken de Lieden van aanzien en vermogen met zoo veel graagte doorzwelgen, en die in hunne aderen overbrengen de zaaden van kwijning, van droefgeeſtigheid, van ziekten en van eenen te vroegtijdigen dood!

OM eindelijk het onderſcheid te kennen van de wijze van eeten der Rijke en Groote Lieden en die van de Landlieden, behoeft men zich maar het tegengeſtelde te verbeelden van het geen ik daaromtrent

trent van de laatſten gezegd heb. Alles is ten deezen aanzien bij hen ſtrijdig en onnatuurlijk; hun honger wordt nooit door den arbeid opgewekt, noch de ſpijzen door het werken voor hun noodzaakelijk gemaakt; ook gaan zij dikwijls aan tafel, zonder dat de honger 'er hen noodigt, en zonder wezenlijke noodzaakelijkheid, en alleen om dat het gewoone eetensuur 'er hen roept; of zij worden 'er naartoe gedreven door eene zekere ongeſtelheid of ongeduurigheid der maag, die zij verkeerdelijk voor honger neemen, die niet anders is als eene gewoonte der maag om altoos gevuld te zijn, of wel eene ontaarte geſteldheid van de zenuwen hunner maag, door de geduurige opvulling en overdaad veroorzaakt, en die met een weinig koud water te drinken het best zou geſtild worden; of om den honger, zoo zij zich verbeelden, op te wekken en de maag te ſterken, neemen zij een glas fijnen of rooden wijn, bekend bij ons onder den naam van een *Doctor Snelletje*, 't welk, wel verre van dat bedoelde te bereiken, de ſpijsverteering doorgaans bederft en bij veelen den honger veeleer verdooft, en 't is ook tot dit laatſte oogmerk, volgens 't geen ſommigen meenen wel te weeten, dat de Geneesheer SNELLE de gulzige wijs, op welke de Rijke Lieden gewoonlijk hunne maag opvullen, kennende, zulks in zwang gebragt heeft. — Dan aan tafel zittende, wordt hun eetlust, in weerwil van de zwakke en ontaarte geſteldheid hunner maag krachtdaadig opgewekt, en gaande gemaakt door gevaarlijke verzoeking van den wel aange-

rech-

rechten disch, door de bekoorlijke verſcheidenheid, den aangenaamen reuk, de behaaglijke kleur en den lekkeren ſmaak der gerechten. De ſcherpe prikkel vervolgens der aangezette ſpijzen en de bedwelming, die de zwaare en geurige wijnen, welken zij tusſchen beiden overdaadig drinken, hun veroorzaaken, veranderen hunnen eetlust wel haast in gulzigheid. Zij eeten ſchielijk en veel; zij kaauwen hunnen ſpijzen niet ten halve; naauwlijks hebben zij van eene ſchotel geproefd, of de andere lacht hun toe, en zij haasten zich om ook van dezen hun deel te hebben. Hier komt gewoonlijk bij, vooral op gastmaalen, (trouwens hun leeven is een geduurig gastmaal,) de lankheid van tijd, die men verplicht is aan tafel door te brengen, gepaard met gebrek van bezigheid, de aanhoudende opdringing van den Gastheer, de wederzijdſche aanmoediging der Gasten, de gewoonte van op de gezondheid van veelen zijn glas te ledigen, en bij ſommigen nog de eer, zoo wel om veel te eeten, als om onmaatig wyn te drinken. Door zoo veele en door zulke ſterke prikkels aangeſpoord, eeten zij altoos tienmaal meer dan hun noodig is, dan zij verduwen en bij mogelijkheid kwijt raaken kunnen. — Men vindt, wel is waar, eenigen onder hen, die doorgaans weinig eeten, die veeleer een afkeer hebben van ſpijzen, en zich ook beroemen, dat zij alle die heerlijke gerechten onverſchillig beſchouwen, ja zelfs verzaad worden door dezelven ſlechts te zien, en dus geen gevaar loopen van hunne maagen te overlaaden; maar men moet dit den zulken niet tot eene deugd toereke-

rekenen; want zoo men die ſobere eeters wel onderzoekt, zal men raſch beſpeuren, dat de meesten derzelven in hunne onthouding niet ongelijk zijn aan uitgeputte lichtmisſen, die ongevoelig zijn voor de bevalligſte ſchoonheid en zat van alle vermaaken, alleen, om dat zij die te veel genooten hebben; lieden naamelijk, wier maag reeds door de overdaad en veeltijds ook door andere bijgevoegde oorzaaken zoo ontzenuwd en verſlapt is, dat geene prikkels in ſtaat zijn om hunnen eetlust op te wekken. —— Eindelijk, gelijk zij gewoonlijk zeer lang aan tafel zitten, en dikwijls twee derde gedeelten van den dag aan dezelve ſlijten, zoo bevorderen zij zelden hunne ſpijsverteering door eene behoorlijke lighaamsbeweeging, en nooit door een gezonden arbeid; maar geeven zich, na den maaltijd, doorgaans weder aan 't ſtilzitten over, of doen eene kleine wandeling, die naauwlijks beweeging heeten mag.

ZOODANIG nu verſchilt in 't algemeen de Eet- en Leefregel der Groote en Rijke Lieden van die der Landlieden; maar nog grooter vindt men het verſchil, wanneer men die der Hovelingen 'er bij vergelijkt, gelijk men genoeg zal kunnen zien uit de korte ſchets, die ik 'er hier van meen te moeten geeven.

DAGELIJKS leeven zij gewoonlijk op deeze wijze: doorgaans blijven zij tot diep in den morgen, of tot aan den middag te bed; dan ontbijten zij met ſterke Koffij of Chokolaad, en hier mede ſlijten zij gemeenlijk eenige uuren; onderwijl of daarna wagtten zij bezoeken, of gaan 'er zelven

met

met eene koets eenigen doen. — Vervolgens ſchikken zij zich om aan tafel te gaan, na dikwijls eerst vooraf door eenigen fijnen wijn of geestrijken drank de maag geprikkeld te hebben. Het middagmaal beſtaat altoos uit een overvloed van ſmaakelijke gerechten. Het eerst eeten zij eene ſterk aangezette ſoup, gemaakt uit een afkookſel van krachtig vleesch en verſcheiden moeskruiden, als kool, peen, knollen, erwten, prei, zuuring, peterſelij, marjolein, thijm, enz; waar bij men, om 'er de vereischte kracht en ſmaak aan te geeven, eene ſterke jeu mengt van osſen- varkens- hoender- of patrijzen vleesch; en vervolgens geroosterd brood, door al het welk deeze ſoup zoo voedſaam is, dat een gewoon ſoupbord 'er van volſtaan zou kunnen, om een ploegenden Boer voedſel genoeg voor den gantſchen dag te verſchaffen. Deeze ſoup nogthans word bij hen ſlechts voör eene voorbereiding tot het eeten en geenzins voor een wezenlijk voedſel gehouden: bij dezelve verſchijnt gewoonlijk op tafel gekookt vleesch, zoo 'er dit niet in ligt, met mergvolle beendren, of wel de twee of driederlei ſoort van de lekkerſte visſchen die het jaargetij oplevert, welken met vette boterſausſen gegeeten worden. Daarna komt het tweede geregt, waar bij men opdischt allerlei gevogelte, zwemmende in eene toegemaakte jeu, en verſcheidenerleije ſterk gekruide ragouts, osſenvleesch, en eenige ſchoteltjes met moeskruiden en veldvruchten, kool, peen, ſpinagie, enz. mede met ſterke jeu van vleesch en boter toebereid. Het der-

derde en vierde geregt verſchaft verſcheiden ſoorten van wit en bruin gebraden en gefruit wild en tam vleesch, en visch, eenige andere vetgeſtoofde moeskruiden en vruchten, eenige ſaladen, koude pasteijen, toemaakſels van room, boter- en ſuikergebakken, en eene meenigte andere ſchotels van eenen uitneemenden ſmaak, maar tevens zeer voedſaam en zeer verhittende. Op het nageregt blijven eenige van deze geregten, waarbij men voegt allerhande ſoorten van fijne vruchten, verſcheidenerleije ſterke kaas, boter, en dan nog eene meenigte van ingeleide vruchten, confituuren, banket, enz., van al het welke zij doorgaans ongevoelig meer eeten, dan zij, aan tafel gaande, dikwijls voorneemens waren. Onder het nuttigen deezer ſpijzen drinken zij doorgaans eene goede hoeveelheid rooden wijn, enkel of gemengd met water, en, op 't einde van den maaltijd, Bourgogne, Champagne of andere fijne, dampige wijnen, die meestal vervalscht en met ſuiker en brandewijn gemengd zijn, of wel eenige overgehaalde geestrijke dranken, *Liqueurs* genaamd. —— Na den eeten gaan zij in eene andere kamer om ſterke koffij te drinken, in het denkbeeld, dat dezelve de ſpijsverteering bevordert. Van daar zetten zij zich aan de ſpeeltafel, waar aan zij blijven, tot tien uuren des avonds, of wel zij gaan in eene koets, om zich naar den ſchouwburg of in eenig gezelſchap te laaten brengen, waar zij zich mede den gantſchen avond met ſpeelen bezig houden. Ten tien uure plaatzen zij zich aan tafel, om het avondmaal te houden, dat

ge-

gewoonlijk uit geen minder ſmakelijke geregten beſtaat dan het middagmaal, en waar op zij ook allerhande uitheemſche wijnen en liqueurs drinken.— Het avondmaal geëindigd zijnde, begeeven zij zich weder aan 't ſpeelen tot drie of vier uuren 's morgens, en wel om groot geld, 't geen hunnen geest niet weinig vermoeit, hunne driften in oproer brengt, en hun lighaam geweldig verhit. Eindelijk gaan zij te bed, waar hunne verhitte verbeelding en oproerige driften hun naauwlijks zoo veel rust vergunnen als noodig is, om den anderen dag den zelfden trein van leeven te hervatten.

§. XXVI. HET is niet moeijelijk de onderſcheiden uitwerkſels van deeze zoo verſchillende leevenswijzen op te maaken.

DEWIJL de Landman niet als eenvoudige, zagte en ligtverteerbaare ſpijzen gebruikt, die hem voeden zonder zijne tong, gehemelte of maag tot gulzigheid aan te prikkelen; dewijl hij daarom niet meer eet dan noodig is, om hem te voeden, en de door den arbeid verloren krachten te herſtellen; dewijl hij zijne ſpijzen naar vereisch kaauwt; niet dan eenerleije voedſels nuttigt, en geene wrange geestrijke dranken drinkt, overlaad noch bezwaard hij ooit zijne maag of darmen; en, nadien deezen daarenboven ſterk zijn, en dan nog in haare werking door den arbeid krachtdadig geholpen worden, verteert en verduwt hij ten uiterſte gemakkelijk, en zijne voedſels, of het overtollige 'er van blijven in dezelven niet hangen of ſtilſtaan, en kunnen dus niet be-

der-

derven of ſcherp worden; en, gemerkt zij niet ſcherp of heet zijn, kunnen zij zijne ingewanden niet beledigen of eenige ongeregelde beweegingen in dezelven verwekken, die derzelver bediening ſtooren of beroeren kunnen. Gelijk hij ook wegens dit alles geene opſpanningen van winden, benauwdheden, buikpijnen, verſtopping of te ſterke ontlasting van afgang ondergaat, zoo bereidt hij voor zich op die wijze een zeer zagt gijl, dat in zijne bloedvaten overgaat, zonder derzelver zenuwen te prikkelen, en dus, zonder koorts of andere toevallen te verwekken, dat zijne vogten zacht houdt, dat door zijn ſlijmig gedeelte het verlooren herſtelt en hem naar vereisch voedt, en van welk de overtollige aard- water- zout- en olijachtige deelen ten behoorlijken tijd onder de gedaante van uitwerpſelen uit het lighaam gevoerd worden, door de wegen, welken de Natuur daar toe geſchikt heeft.

§. XXVII. NADIEN de Rijke Man daarentegen altoos toegemaakte, zwaare en moeijelijk verteerbaare voedſels eet; nadien hij, door den prikkel enz. van ſpijzen en dranken tot gulzigheid aangezet, dagelijks en bij iedere maaltijd veel meer eet en drinkt dan hij noodig heeft, (en hij heeft merkelijk minder noodig dan de Landman,) nadien hij zijne ſpijsverteering nooit door den arbeid bevordert, en nademaal zijne maag doorgaans zwak, verſlapt en te gevoelig is, zoo overlaadt en bezwaart hij dezelve geduurig, doet

haar telkens eene geweldige uitſpanning ondergaan, verlamt haare veerkracht en ſtelt haar dus buiten ſtaat om de genuttigde voedſels naar behooren te verteeren; die derhalven te lang onverteerd in dezelve blijven hangen en, niet genoeg bewerkt wordende, eene ſchadelijke gisting ondergaan, en veelëêr bederven en ſcherp dan verteerd worden: alle welke nadeelige gevolgen te eer en te meer plaats grijpen, wegens de ongeſchikte verſcheidenheid zijner ſpijzen en dranken, waar van de vermeniging een der grootſte hinderpaalen is voor de ſpijsverteering, en wegens derzelver ſcherpte, waar door maag en darmen, onnatuurlijk geprikkeld en dikwijls beledigd, tot de ongeregeldſte beweegingen opgewekt worden. Dewijl daarenboven zijn geheel weefſel zwak en zijne zenuwen te gevoelig zijn, en dewijl, door de uitzetting zijner maag, de ingewanden van de borst, het hart en de longen, gedrukt en in hunne werkingen belemmerd worden, zoo deelen de ongemakken, welken zijne ingewanden van die moeijelijke ſpijsverteering ondervinden, zich ten zelven tijd mede aan zijn gantſche geſtel; de omloop zijns bloeds word onordenlijk aangezet, de afſcheiding zijner dierelijke geeſten belemmerd, of beroerd, en alle de werktuigen zijner afſcheidingen worden in hunne bedieningen verhinderd en ontſteld, en de ſchadelijke uitwerpſels opgehouden, terwijl alle deze uitwerkingen nog meer verergerd worden door het te voedſaam of ſcherp gijl, 't welk zijne maag uit dit mengelmoes van te zwaare en heete voedſels bereidt, die, in het

 bloed

bloed overgaande, het hart en de bloedvaten op eene verderfelijke wijze prikkelende, en niet als ſcherpe vogten voortbrengende, eene geduurig herhaalde koorts verwekt; invoegen de gantſche dierelijke huishouding langs dezen weg ontſteld en beroerd raakt.

MEN ziet derhalven, dat de eetregel bij den Landman alle de vereischten heeft om eene beſtendige gezondheid te onderhouden, en dat integendeel bij dien van den aanzienlijken ſtedeling, alles ſamenloopt om de gezondheid te ondermijnen en onherſtelbaar te bederven.

DAT nu de uitwerkſels van de maaltijden der Groote en Rijke Lieden wezenlijk zoodanig zijn, kan men dagelijks door de ondervinding bij hen bevestigd zien; telkens na den eeten ontdekt men bij hen alle de zigtbaare toevallen van eene verderfelijke maag- en zenuwkoorts. Men ziet hen, kort na den maaltijd, wegens de opſpanning en arbeid hunner maag, hijgen, als of zij zieltoogenden waren; men ziet de ontwikkelende lucht hunner gistende ſpijzen geſtadig, bij wijze van winden, door oprispingen, met geweld hunner ſpijsbuis ontvlugten, als konden zij niet langer in zoo een vol en benaauwd vertrek beſloten blijven: men vind hen loom, lusteloos, huiverig, dommelig, duizelig, de oogen ſtaan hun ſtrak gevestigd, het aangezicht in 't eerst bleek en daarna bloozende, het voorhoofd brandende, de handpalmen klam van 't zweet; in 't kort hun gantſche gelaat en houding ſchijnen, gelijk de regtgeestige *Arts* zeer aartig zegt, als met een klaagen-

genden toon uit te roepen: *ach! mijne arme maag is aan 't ſpijsverteeren!*

§. XXVIII. IK zou zeer ver kunnen uitweiden in de nadeelige uitwerkſelen, welken de bijzondere ſpijzen en dranken, die de Groote en Rijke Lieden dagelijks nuttigen, aan hunne gezondheid toebrengen, en in aan te toonen, op wat wijze zij die ziekten veroorzaaken, welken aan hun bijzonder eigen zijn; maar, behalven dat dezelven in genoeg bekende Werken, overvloedig aangewezen zijn, zoo zou 'er dit Werk zekerlijk te uitgebreid door worden. Ik zou echter meenen aan deszelfs oogmerk te kort te doen, indien ik 'er niet het volgende van aanteekende.

Door ondervinding, zoo wel als door overweeging meen ik geleerd te hebben, dat het gebruik van zuuren en ligtzuurwordende ſpijzen en dranken eene der algemeene en voornaame oorzaaken is van de rangeigen ziekten der Groote en Rijke Lieden. —— De mensch is buiten twijffel geſchapen, om van vruchten of plantgewasſen en van dieren te leeven, en vooral om water te drinken. De dierelijke ſpijzen hellen uit haaren eigen aart tot een rottig bederf, en de groeibaaren tot zuurwording; zoo dat men de eerſte te veel of alleen eetende, eene rottige, en de laatſten te veel of alleen eetende, eene zuure ſcherpte in zijne maag en vogten verkrijgt, welken beiden voorgekomen worden door eene evenredige menging van de eenen en de anderen, waar uit een middelſlachtig zout voortkomt, 't geen de eigen aart van

het zout onzer vochten is. 't Is hier van, dat zij, die een tijd lang niet als vleeschſpijzen eeten, door rotziekten, ſcheurbuik enz., aangetast worden, en dan dikwijls eene ſterke begeerte naar vruchten en andere groeijende voedſels krijgen, door welken te eeten zij van die ziekten dikwijls weder genezen worden, gelijk men dit zoo meenigmaal en zoo kennelijk in de zeevaarenden waarneemt; terwijl aan den anderen kant zij, die een langen tijd niet als moeskruiden, veld- en boomvruchten nuttigen, door andere ongeſteldheden en door eenen greetigen trek naar vleeschſpijzen aangedaan worden; welke beide waarneemingen klaar genoeg leeren, dat men eene gepaste hoeveelheid van vleesch- en groeijende ſpijzen te gelijk eeten moet, om goed bloed, om zagte en gezonde vochten te behouden, en zich voor ziekten te bevrijden. Wel is waar de hedendaagſche *Brachmannen*, de *Baniaanen*, en veele andere geſlachten in Indoſtan leeven, gelijk de oude *Gymnoſophisten*, vrij gezond, ſchoon zij niet als plantgewasſen eeten; maar de bijzondere geäartheid der Volkeren, de natuur van den grond, waar in hunne voedſels groeijen, de geſteldheid der luchtſtreek, waar in zij woonen, en de kracht der gewoonte maaken het verſchil hier zoo groot, dat wij niet van hun tot ons kunnen noch zouden willen beſluiten. Indien men nu de ſpijzen en dranken nagaat, die de Groote en Rijke Lieden doorgaans en in de grootſte hoeveelheid gebruiken, vind men zeeker, dat het zuure en wrange 'er den meesten tijd de overhand

hand in heeft. Zij eeten, wel is waar, vleesch genoeg, maar, behalven dat hun vleesch dikwijls te zeer in zuure vochten geweekt, of met zuur van azijn, citroenen en wijn toegemaakt en veeltijds met zuure ſauſen gegeeten word, zoo eeten zij gemeenlijk veel meer zuuren of ligtverzuurende ſpijzen, hoedanigen zijn de moeskruiden, de vruchten, de podding en gebakken van allerlei ſoort, en alle de toemaakſels van room, van geleijen van ſuiker, van meel, zelfs hun brood, dat gewoonlijk, om fijn en blank te zijn, van zijne verzagtende zemelen beroofd en met zuure giſt en melk bereid is, waar bij ſommige bakkers nog den wrangen aluin doen: bij al het welke men vooral voegen moet den wijn, die in wezen niet anders is, als het min of meer zuurgeworden ſap der druiven. Indien men nu verder gadeſlaat, dat alle deze voedſels te eerder verzuuren, hoe de maag zwakker en werkeloozer is, en in haare bediening meer belemmerd wordt, dan kan men ligtelijk opmaaken, dat de Groote en Rijke Lieden dagelijks eene te groote hoeveelheid van zuuren in hunne maag voortbrengen; en indien men eindelijk de uitwerkſels der zuuren op onze voedſels en lighaam overweegt, zal het ons niet moeijelijk zijn te begrijpen, dat de meesten hunner ziekten uit die bron opwellen. De natuurlijke uitwerkſels van alle gistbaare of gegiste zuuren zijn, dat zij de ſpijzen, die met dezelven bereid en gegeeten worden, verharden, derzelver ontbinding en verteering beletten, en dus de maag met onverteerbaare mengſelen bezwaaren;

 dat

dat zij, in de maag gistende, in dezelve hevige beweegingen en benaauwende winden verwekken, door die vaste lucht te ontwikkelen, welke de oude *Gas* pleegden te noemen, en die door de nieuwste proeven betoogd is te zijn een dier vergiften, welken in de long komende op 't oogenblik den dood veroorzaaken; en dat zij zuure raauwheden in de maag en darmen en eene zuure scherpte in het gijl, in het bloed en de verdere vochten voortbrengen; door al het welke zij de maag, darmen, alle de vaten en zenuwen uittermaate verslappen en te gelijk geweldig prikkelen en beledigen, en in de vochten stremmingen, verstoppingen, steengroeijingen, enz. veroorzaaken.

WANNEER men nu alle deze uitwerksels overweegt, en 'er die van het onmaatig thee en koffij drinken, en van de verdere leevenswijze der Groote en Rijke Lieden bijvoegt, is 't ligt te zien: voor eerst, dat zij hen zeer onderhevig moeten maaken aan zenuwziekten, *Hypochondrie*, en vrijsterziekte. Ik heb in mijn Vertoog over de oorzaaken van de hedendaagsche meenigvuldigheid der zenuwziekten getoond, dat men daar zekerlijk voor houden moet alle die spijzen en dranken, waar van ik hier spreek: „ Van de „ zuuren, de gistbaaren naamelijk, schreef ik (*a*) „ zijn de schadelijke uitwerkingen op de zenuwen „ niet minder kennelijk; volstrekt strijdig zijnde „ aan onze natuur, worden zij zeer bezwaarlijk „ door

(*a*) Bladz. 408.

„ door de verteeringkrachten ondergebragt ;
„ en, dit niet gefchiedende, is het eerst en na-
„ tuurlijk gevolg het zuur in de eerfte wegen,
„ die knaagende en bijtende fcherpte, welke op
„ de zenuwen der ingewanden werkende, zulke
„ verfchrikkelijke kramp- en ftuiptrekkingen in de
„ kinderen, en zulke hevige maag- en hoofd-
„ pijnen, windige opfpanning, benaauwdheden,
„ flaauwten, ja ook ftuiptrekkingen in veele
„ vrouwen verwekt; welke daarenboven, in
„ het bloed fluipende, alle onze fappen bederft,
„ alle onze vaste deelen verzwakt, en onze ve-
„ zels en zenuwen geweldig prikkelt. Volgens
„ HOFFMAN is 'er uit de geheele klasfe van
„ voedfelen niets grooter vijand van onze natuur,
„ en niets ftrijdiger met de fterkte en veerkracht
„ van onze maag en darmen, dan de zuuren; ja
„ niets, zegt hij, is 'er, dat de dierelijke en lee-
„ venswerkingen onzes lighaams meer beroert,
„ dat de zenuwen vijandiger aandoet, dat de
„ vezels meer tot krampachtige beweegingen
„ fchikt, en dat zoo veel oorzaak tot vrijsterziek-
„ te en *Hypochondrie* geeft: gelijk dit door lee-
„ vendige voorbeelden leeren zeer veelen van die
„ bleeke, ongedaane en kwaadfappige Meisjes,
„ die men dagelijks overal onder ons ontmoet,
„ die meest allen vroeg of laat aan 't onmaatig ge-
„ bruik van zuuren zich overgegeeven hebben,
„ en die zoo flap als aandoenlijk, ja meer dan
„ iemand met zenuwziekten gekweld zijn. Ik
„ fchrik te gewaagen van jonge Juffrouwen, hoe-

„ danigen ik gekend heb, die verleid door het „ ſtrafſchuldig begrip:

Palleat omnis amans, color hic est aptus amanti,

„ dat de ſchoonheid eene bleeke kleur en de wel- „ gemaaktheid een teeder en tenger lighaam vor- „ derd, en dat zulks door het veel gebruiken van „ zuur te verkrijgen is, zich aan deze ongere- „ geldheid geheel overgeevende, wel haast haa- „ re misdaad door eene meenigte wreede ze- „ nuwplaagen en andere droevige kwaalen ellen- „ dig geboet hebben." —— En in dat zelfde Vertoog heb ik bewezen, dat alle die zelfde uitwerkſels en die zelfde zenuwziekten ook de gevolgen zijn van het overdaadig eeten van zoetigheden, van vruchten en moeskruiden en van het onmaatig drinken van thee en koffij of andere warme waterachtige dranken. Aanmerkelijk is het, dat SENECA, redeneerende over het verval en bederf in ſpijs en drank, dat in zijnen tijd de overdaad en weelde onder de Groote en Rijke Romeinen, in alles zoo gelijk aan die onder ons, voortbragt, onder anderen verſcheiden gevolgen optelt, die wij hedendaagsch zenuwtoevallen noemen. „ Hier uit, zegt hij, ſpruit de bleekheid „ en trilling der zenuwen, die in den wijn ge- „ weekt zijn, en eene uitteering, erger dan die „ uit honger. Hier uit ſpruiten de waggelende „ beenen en de ſtrompeling, even als in de dron- „ kenſchap zelve. Hier uit rijst de bedorven „ geſteldheid der vochten door het geheele lig-

„ haam,

„ haam, en een gezwollen buik, dewijl deze „ zich kwalijk kan gewennen meer te ontfangen, „ dan hij draagen kan. Hier uit komt de mis- „ maakte verf van het aangezicht; de fiddering „ der genen, die zonder ophouden fchudden. „ Wat zal ik zeggen van de duizeling des „ hoofds, de fchemering der oogen, de ruis- „ fching der ooren, wat van de beroering der „ ziedende hersfenen, wat van de ontallijke „ koortzen, waar van fommigen met geweld aan- „ vallen, anderen met een traag vergift influi- „ pen, en anderen met eene beeving en groote „ fchudding der ledemaaten zich openbaaren? „ waarom zal ik de tallooze kwaalen, allen ftraffen „ van de overdaad, verhaalen?" ——

Hoe gereed ten anderen ook de Jigt, eene andere rangeigen ziekte der Groote en Rijke Lieden uit die zelfde bron van overdaad, uit dat zelfde foort van fpijzen en dranken voortvloeid, heeft de Heer CADOGAN, in zijne Verhandeling over deze ziekte, zeer duidelijk doen zien. Hij beweert zelfs, dat negen van de tien fleepende ziekten, die 'er in de waereld zijn, en bijzonder de Jigt, haar eerst beginfel aan de onmaatigheid in die fpijzen en dranken verfchuldigd is. „ Wat zullen wij zeggen, (fchrijft hij), van die „ konftig bewerkte en fijn uitgedagte overdaadig- „ heid op de tafelen der Rijken, bij welken de „ kookkunst tot dat uiterfte gebragt is, dat de „ weelde en pracht aan zich zelve bedriegelijk ge- „ worden zijn, en de dingen gefchat worden, niet „ naar dat zij voor den natuurlijken en onvervalsch-

„ ten eetlust goed en aangenaam zijn; maar naar
„ maate dat zij ſterk van ſmaak, verhittende, zeld-
„ ſaam, kostbaar en buiten hun ſaizoen zijn. —
„ Het ſmert mij en ik ben 'er verlegen over te
„ zien, dat Lieden, die de weelde en pracht be-
„ minnen, 'er zoo weinig kennis van toonen te
„ hebben, met zich in te beelden, dat zij gelegen
„ zijn in de ſpijs of ſaus, of in de veelheid van
„ een van beiden, of dat het aanzetten der ſpij-
„ zen, om eene verzadiging boven de natuurlijke
„ te veroorzaaken, ons een wezenlijk genot ver-
„ ſchaft. Dan zij doen dit door alle de ſchrande-
„ re vonden van kook- en geneeskonst, invoeren-
„ de alle vreemde hulpmiddels tot overdaad, aller-
„ leije prikkelenden eetlust verwekkende dingen,
„ die men in de zuuren, zouten, heete ſpeçe-
„ rijen en aftrekſelen van allerhande ſoort weet
„ op te ſpooren, om hunne zenuwen tot een wei-
„ nig gevoel op te wekken; niet weetende, dat
„ hoe meer zij verhit en geprikkeld zijn, hoe zij
„ ſteeds vereelter en ongevoeliger worden, en
„ dat dan dezelfde middels te meermaalen moe-
„ ten herhaald, in hoeveelheid vermeerderd, en
„ in hoedanigheid geſcherpt worden, tot dat zij
„ niet meer weeten, waar bij zij het houden moe-
„ ten; terwijl iedere maaltijd, die zij doen, al-
„ leenlijk dient om de maag te overlaaden en te
„ drukken, het bloed te bederven en te ontſtee-
„ ken, alle de hairfijne buisjes te verſtoppen en te
„ verſtikken, en eene ſleepende koorts van prik-
„ keling voort te brengen, die, ſchoon zij de
„ geesten des avonds opwekt, den volgenden

„ mor-

„ morgen alle de onaangenaame aandoeningen
„ van ontlediging en dronkenſchap na zich laat;
„ en ware dan de Natuur niet zoo goed, om hen
„ in hunnen loop te ſtuiten door een pijnelijken
„ aanval van Jicht of eenige andere ziekte, in
„ welke zij een weinig uitſtel krijgen, zij zouden
„ wel rasch aan het einde van hun leevensloop
„ zijn." —— Over de bijzondere uitwerkſelen der
zuuren oordeelt hij met mij op dezelfde wijze, en
toont uitvoerig aan, dat zij eene voornaame oorzaak zijn van de Jicht: van den wijn zegt
hij: „ Maar het grootst tot zuur hellend vergift
„ van allen, Grooten of Kleenen, Rijken of Armen, wie gij zijt, die denzelven beſtendig gebruikt, is de wijn; de wijn alleen brengt
„ meer ziekten voort, dan alle de andere oorzaaken te ſamen. —— Schoon hij ſomtijds
„ gebruikt word met oogmerk om de ſpijsverteering te bevorderen, en der werking van de
„ maag bij te ſtaan, doet hij zigtbaar kwaad
„ aan beiden. In plaatze van te verteeren en te
„ ontbinden, verhard en belet hij de ontbinding,
„ ſchift en bederft het melkachtig gijl en de eerſte
„ ſappen uit ons voedſel voortgebragt. Hij verwarmt indedaad en prikkelt de maag tot grootere beweeging dan natuurlijk of noodig is, en
„ ſtelt haar daardoor in ſtaat om haare ingehouden ſtoffen te eerder uit te drijven; van waar
„ die aangenaame gewaarwording van warmte en
„ verkwikking van deszelfs onmiddelijke werking;
„ maar door deeze buitengewoone werking, drijft
„ de wijn onze voedſels tevroeg uit de maag,

„ eer

„ eêr zij verweekt, ontbonden en behoorlijk ge-
„ kookt zijn, en brengt hen raauw, hard en wrang
„ in de darmen, om in dien ſtaat in het bloed
„ overgebragt te worden en aldaar alle ſoorten
„ van ziekten voort te brengen." —— Verder doet hij zien, tegen de inbeelding der Groote en Rijke Lieden, dat deze verderfelijke uitwerkſels nog zoo veel te zekerer en te eerder ontſtaan door het gebruik van ſterke, zwaare, heete wijnen, als *Madeira*, *Port*, *Mountain*, enz. „ Ik heb,
„ zegt hij, ondervonden, dat zij, die deze ſter-
„ ke maagwijnen gebruiken, om zich van de
„ winden te geneezen, echter nooit van dezel-
„ ven noch van alle jichtige ongeſteldheden vrij
„ zijn. Het kan ook niet anders zijn, want daar
„ is niets zoo ſtrijdig aan de natuurlijke ſpijsver-
„ teering, als het gebruik van deze ſterke dran-
„ ken, welken, in plaats van te ontbinden, al-
„ les verharden, en dus altoos, wanneer de eer-
„ ſte warmte over is, een raauw zuur, na eene
„ dronkenſchap van den voorigen dag, overlaaten,
„ dat gist, knaagt en de maag en darmen dage-
„ lijks prikkelt." —— Bij dit alles moet men voegen, dat de wijn op eene bijzondere wijze het bloed verhit en uitzet, hier door de bloedvaten opſpant, prikkelt en tot ſterkere beweeging aanzet, vervolgens het bloed met een verhaasten loop naar het hoofd voert, daar dan het zelve ophoopt, de herſſens uitſpant en drukt, en langs dezen weg bedwelming, en dronkenſchap voortbrengt, van waar dan zij, die dagelijks en veel wijns drinken, onderhevig

raa-

raaken aan hoofdſmerten, duizelingen, verdoovingen, *Hypochondrie*; verſcheiden zenuwkwaalen, ſlaapziekte, beroerte en zelfs ſtuiptrekkingen: alle ziekten, zoo gemeen bij de Groote en Rijke Lieden, als het wijndrinken zelfs is. Hierom zong de Heer HALLER, die nooit iets anders als water dronk:

De Gunſtige Natuur onthoud den dieren wijn;
De Mensch alleen drinkt dien, om niet meer mensch te zijn.

Verder is uit al het bijgebragte ligtelijk te zien, dat die klaſſe van menſchen door haare ongeregeldheden in ſpijs en drank zich bloot ſtelt, behalven aan de gemelde ziekten, aan allerleije andere ſoorten van kwaalen en gebreken; al ware het om geene andere reden, als dat zij 'er hunne maag en ſpijsverteering, welker welgeſteldheid, gelijk wij boven getoond hebben, eene der voornaamſte grondſlagen onzer gezondheid is, door ontſtellen en bederven; vermits zij dus de bron vervuilen, waar uit alle de ſappen, die ons lighaam doorſtroomen, voeden, verſterken en gezond houden moeten, voortvloeijen. „ Die bron, „ (zegt de Arts,) moet noodwendig door over- „ daadigheid of een ongeregeld mismas van ſpij- „ zen en dranken onrein worden; en om des wil- „ le prijs ik DIOGENES, die eenen Jongeling, „ welke naar een gastmaal ſtond te gaan, van de

„ ſtraat

„ ſtraat opnam, en denzelven bij zijne vrienden „ wederbragt, eveneens als of hij hem uit het „ water geholpen, of van eenig ander dringend „ gevaar, waar hij gereed ſtond in te ſtorten, „ verlost had. ADDISON dezen inval van DIOGENES geneeskundig beöordeelende, vroeg met reden:" Wat zou dees Philoſoof wel gezegd hebben, als hij eene onzer tegenwoordige maaltijden „ hadde bijgewoond? Zou hij den Heer des huizes „ niet voor zinnenloos gehouden en alle zijne Be„ dienden gebeden hebben om hem handen en „ voeten te binden, als hij hem gevogelte, visch „ en vleesch had zien verſlinden, olij, azijn, wijn „ en kruiderijen inſlaan, ſalaaden van twintiger„ leije planten, ſoepen van honderderleije bijzon„ derheden, confituuren en ingemaakte vruchten „ van oneindig veelerhande ſterke ſmaaken en „ reuken, hadde zien verzwelgen? Wat voor onna„ tuurlijke beweegingen, wat voor ongeregelde „ giſtingen moet zulk een ongeſchikt mengſel en „ onmaatig gebruik van ſtrijdige dingen, in onze „ maag en lighaam niet te wege brengen? Wat „ mij betreft, als ik zulk eene Tafel in alle haare „ pracht en overdaad beſchouwe, zoo verbeeld „ ik mij de jicht en waterzucht, koorts en ſlaap„ ziekte, benevens alle andere rampzalige kwaa„ len zich tusſchen de ſchotels te zien verbergen „ om de onbedagte gulzigaarts eerlang aan te tas„ ten."

NA dit alles aangemerkt te hebben, zal men, denk ik, zich niet verwonderen, als ik 'er bijvoege, dat de Groote en Rijke Lieden door hun-

hunne diëet, die geschikt moest zijn om hun leeven te verlengen, integendeel het zelve merkelijk verkorten. BOERHAAVE heeft gezegd, dat allen, die in wijn, brandewijn en andere geestrijke dranken zich verloopen, hun vijftigste jaar naauwlijks bereiken. En, volgens TISSOT, heeft men het gebruik van het zout, den zuurdeessem en de gegiste vochten te recht aangemerkt als de voornaame oorzaak van de verkorting van het menschelijk leeven; omdat alles, wat de kloppingen van het hart verhaast, te weeg brengt, dat het zelve zoo veel minder langduurig slaat; maar hoe groot is het onderscheid tusschen de prikkeling, gemaakt door het zout, het zuur en de bieren, welken de gemeene Lieden gebruiken en tusschen die der gerechten en dranken, welken men hedendaagsch op de welaangerechte tafelen der Groote en Rijke Lieden den gasten voorzet? En hoe zeer verschillende moet derhalven de uitwerking zijn? Dan, nademaal de Eetregel, welke het leeven lang maakt, dezelfde is, welke gezondheid aanbrengt en onderhoudt, kan men ligtelijk zien, hoeveel die verhittende diëet, welke het bestaan der menschen zoo ziekelijk maakt, van deszelfs duur moet afkorten.

MEN behoeft slechts met een opslag van een oog te beschouwen de geschiedenis van die menschen, wier leeven zich ver boven den gewoonen duur heeft uitgestrekt, om, door spreekende bewijzen, overtuigd te worden van het voordeel van eene eenvoudige en sobere leevenswijze, ten aanzien van de bewaaring der gezondheid en de

ver-

verlenging des leevens. Die menschen welken 110, 120, 140, en zelfs 150 jaaren geleefd hebben, als een PARR en JENKINS, die gezond, sterk, vrolijk en van een ieder bemind tot die hoogte van jaaren gekomen zijn, zonder de zwakheden des ouderdoms te kennen, zonder anderen tot een last te zijn, en zelfs bekwaam om de onschuldige vermaaken des leevens noch te genieten, zijn geweest de inwooners van dorpen, van gehuchten, van landhoeven, die, ver afgescheiden van de gewoonten en manieren der steden, alleen geleefd hebben van melk, van moeskruiden, van brood, van nu en dan een weinig eenvoudig vleesch, en van water of ligt bier, dat niet veel meer dan een gerstendrank is. Ik weet wel, dat men voorbeelden bijbrengt van Groote en Rijke Lieden, welken een hoogen ouderdom bereikt en den meesten tijd eene goede gezondheid genoten hebben; maar die voorbeelden zijn weinigen en eenige weinige uitzonderingen kunnen den algemeenen regel niet omverwerpen; zij zijn buiten twijffel zulks verschuldigd geweest aan eene buitengewoone sterke gesteldheid, of aan eene bijzondere kloekmoedigheid om in de waereld te leeven, zonder zich aan deszelfs ongeregeldheden over te geeven. Eenige enkele voorbeelden van Gulzigaarts en sterke Drinkers, van welken men somtijds in de Nieuwspapieren gewaagt, die, niettegenstaande hun altoos onmaatig eeten en drinken, honderd en meer jaaren beleefd hebben, kunnen hier nog minder gelden; men zou 'er waarlijk zich niet over verwonderen, en hun voor-

voorbeeld geenzins der bekendmaakinge waardig oordeelen, indien zij niet zeldsaame verschijnsels waren; en zeker is het dat men zich algemeen zeer bedriegen en het te laat beklaagen zoude, wanneer men, op hun voorbeeld zich verlaatende, het zelve volgen wilde. Van weinig gewigt is ook het voorwendsel, waar van men in dit geval zich dikwijls bedient, dat de gewoonte veel doet. De gewoonte, wel is waar, maakt dat de Man van aanzien zijne toegemaakte gerechten veel gemakkelijker verdraagt, dan een boer dezelven doen zou, en zekerlijk zouden zij deezen wegens ongewoonte bezwaaren, leelijk opbreeken en kwalijk bekomen; maar de gewoonte kan niet beletten, dat het vergift het lighaam langsaam verteert, en dus de gezondheid ondermijnt en het leeven verkort. 't Is met onze natuur even als met eene onnoozele maagd, zij schreeuwt op het eerste geweld, maar onderwerpt zich door den tijd, is bevredigd, en wordt toegeeflijk aan den verkrachter; doch haare toegeeflijkheid berokkend haar bederf, en zij beklaagt het zich te laat.

V. HOOFDSTUK.

Van de Geneesmiddelen.

§. XXIX. OM de oorzaaken van de ziekten der Groote en Rijke Lieden volledig aan te wijzen, moet men, meen ik, ook in

merking neemen het veelvuldig en verkeerd gebruik van Geneesmiddelen; vermits dezen mede tot de nietnatuurlijke zaaken behooren, ten minsten dien naam meer dan eenigen anderen verdienen, zijnde zoo weinig natuurlijk aan ons bestaan, als de ziekte zelve is. De natuurlijke Mensch gebruikt schier nooit genees-of heelmiddelen, als slechts wanneer hij zich gewond of bezeerd heeft; de Landlieden maaken 'er geen gebruik van, als in den uitersten nood; maar de Lieden van aanzien gebruiken dezelven schier dagelijks, somtijds hun gantsche leeven door en niet zelden verkeerd. 't Is zeker, waren zij meer gezond, zij zouden de mediçijnen minder noodig hebben; maar het is even zeker, namen zij dezelven minder in, zij zouden minder ziek zijn.

Verscheiden redenen zijn 'er om te besluiten, dat zij dikwijls overtollig en over het algemeen veel meer medicijnen gebruiken, dan de Burgers en Landlieden. Zij zijn, door het dikwijls inneemen van geneesmiddelen 'er meer aan gewoon, en de gewoonte is ook hier in eene andere natuur, die 'er hen eveneens aan verslaaft als de sterke drank hen, die 'er zich in verloopen. — Zij hebben de Geneesheeren bij de hand en dus eene gereede gelegenheid om 'er zich van te bedienen; daar de Landman 'er doorgaans uuren ver om zenden moet, 't geen oorzaak is, dat hij het dikwijls uitstelt of nalaat; terwijl zijne gunstige natuur door haar eigen vermogen hem geneest. — Zij behoeven ook minder de kosten te ontzien, 't welk niet zelden de reden is, om welke de

Lieden

Lieden van den burger- en boerenſtand den arts niet haalen, poogende intusſchen met geringe huismiddelen zich zelven te helpen, waar in zij ook meenigmaal zeerwel ſlaagen. —— De Landman ſtelt buiten noodzaak geen belang of genoegen in het bezoek van den Doctor; maar bij veele Lieden van rang en rijkdom ſchijnt het eene eer te zijn, en men zou haast zeggen, een teeken van voor een Man of Vrouw van aanzien gehouden te worden, dagelijks het bezoek van den Geneesheer te ontfangen, zekere ziekten te hebben en zekere medicijnen te gebruiken; terwijl het hun tevens voor zoo verre vermaak doet, als het hun ſtof tot onderhoudt en geſprekken verſchaft, den leedigen tijd van hun werkeloos leeven helpt vervullen, en dus hunne zelfsverveeling vermindert. —— Sterker gehegt aan de vermaaken des leevens, en hierom voor het ſterven, dat 'er hen van berooven zou, meer bevreesd, zijn zij gevolglijk ook gereeder om zich van die middelen te bedienen, waar door zij zich vleijen het zelve te zullen behouden. Hoe zeer zal men niet alles in 't werk ſtellen voor het behoud van een leeven, welks bezit men op zoo een hoogen prijs ſtelt! Wie zich altoos met de hoop des leevens ſtreelt, moet noodwendig een afkeer van 't ſterven hebben en alles aanwenden, wat dit verhoeden kan. —— Die vrees voor den dood en die gevolglijke gereedheid om medicijnen in te neemen worden bij hen ook meer gevoed en vergroot door den meerderen omgang, dien zij met de artzen hebben, waar door zij de gevaaren

der ziekten meer leeren kennen en zich dezelven meer herrinneren. Het een en ander brengt veelen hunner in dien ongelukkigen ſtaat, dat zij, op het gevoel van de minſte ongeſteldheid, van de geringſte pijn, zich doodelijk ongerust en beangst maaken, terſtond den Doctor begeeren en ongeduldig telkens naar zijne geneesmiddelen verlangen, die hij dikwijls niet nalaaten kan hun te bezorgen, al ware het alleen om hen gerust eu te vreden te ſtellen; en, zoo dezen hen niet ſpoedig helpen, vergrooten zij hunne ongerustheid en worden eene nieuwe drangreden om weder andere droogerijen in te neemen. Ondertusſchen geraaken zij 'er zoo aan verſlaafd, dat zij zonder dezelven niet leeven, ten minſten niet vergenoegd leeven kunnen, en wanhoopig zouden worden, zoo hunne hoop niet telkens door nieuwe medicijnen opgebeurd wierd —— Hier komt bij dat zij niet minder dan andere menſchen bijgeloovig zijn, ten aanzien van alles, wat hunne gezondheid en leeven betreft, beſchouwende hunnen Arts als eenen God, van wiens goeden raad en kundige beſtiering de bewaaring van beide die ſchatten meerendeels afhangt; 't welk maakt, dat zij zijne verzekeringen van niet gevaarlijk te zullen ziek worden of ſterven, geduurig verlangen, zijne raadgeevingen altoos gretig aanneemen, en ten uiterſten gereed zijn, om de medicijnen, die hij hun voorſchrijft, te gebruiken; terwijl hun de moed ontbreekt, om, ongeſteld zijnde, de herſtelling aan hunne verzwakte natuur toe te vertrouwen. In welk eene ver-

legen

legenheid zouden veele Heeren en Mevrouwen van de groote waereld zich niet dagelijks bevinden, indien de Geneesheer niet kwam om zijne artzenijen voor te ſchrijven, of om enkel door zijne tegenwoordigheid den geest, die meer hulp dan het lighaam behoeft, gerustheid te verſchaffen! Zeer wel heeft dan ROUSSEAU gezegd:
„ De Geneeskunst is de mode onder ons, en zij
„ moet het zijn; zij is de ſpeelpop van ledige en
„ werkelooze lieden, die, niet weetende wat met
„ hunnen tijd te doen, denzelven verſlijten met
„ zichzelven te bewaaren; zoo zij ongelukkig
„ genoeg waren van onſterflijk geſchapen te zijn,
„ zouden zij de ellendigſten van alle ſchepſelen
„ zijn. Een leeven zonder vrees van ooit te zul-
„ len ſterven zou voor hun van weinig belang
„ zijn. Zij moeten Geneesheeren hebben, die
„ hun dreigen om hun te vleijen, en die hun da-
„ gelijks het eenigst vermaak geeven, waar voor
„ zij vatbaar zijn, van naamelijk nog te leeven.
Dan, daar zoo veele vermoogende oorzaaken ſamenloopen om de Groote en Rijke Lieden tot het inneemen van medicijnen te beweegen, kan men twijffelen, dat zij 'er meestal een overtollig gebruik van maaken? Hoe veelen zijn 'er, welken, wanneer zij tot die jaaren gekomen zijn, waar in zij door de ongeregeldheden der jeugd en andere oorzaaken reeds verzwakt en ziekelijk geworden, en voor geestkwellingen en de vreeze des doods vatbaar zijn, door het overige van hun leeven, jaar uit jaar in, medicineeren, ſchier alle dagen verſchillende ſoorten van medi-

cijnen gebruiken, van den ochtend tot den avond op anderen bedagt zijn, en die daar bij eene zoo ſtrenge diëet en alle de gezondheidregels zoo ſtiptelijk in acht neemen, dat men duidelijk beſpeuren kan, dat hun geest zich met ſchier niets anders bezig houdt, als met geduurig op de bewaaring en herſtelling hunner gezondheid angstvallig te denken. Ellendig leeven indedaad! En hoe veelen zijn 'er onder dezen, van wie men zeggen kan, dat het geſtadig inneemen van medicijnen hunne voornaamſte ziekte zij, ten minſten eene ziekte, die de kwaalen, waar voor zij dezelven gebruiken, vermeerden en verergeren!

§. XXX. DAAR nu in 't algemeen en vooral de zenuwzieke Groote en Rijke Lieden zoo aanhoudend, zoo overtollig medicijnen gebruiken, is het ten andere niet zeer vermoedelijk, dat zij 'er ook dikwijls een verkeerd gebruik van maaken? Het overtollig medicineeren is, gelijk het overdaadig eeten, reeds op zich zelve verkeerd; maar het eerſte is dit zoo veel meer, als de medicijnen minder natuurlijk zijn aan ons beſtaan, en, gelijk ik ſtraks toonen zal, ons oneindig meer ſchaaden kunnen, dan de ſpijzen. En kan het misſen, als men zoo geſtadig en zoo veelerleije geneesmiddelen inneemt, dat men dezelven dikwijls niet ten regten tijd, niet in de vereischte omſtandigheden, of wel verkeerden, en dikwijls geheel ſtrijdigen inneemt? Indedaad het vereischte geneesmiddel van pas toe te dienen vordert veel meer kundigheid, dan men zich

ge-

gewoonlijk inbeeldt , en dan men veronderſtellen kan in lieden, die in de Geneeskonst niet onderwezen zijn. Zelfs de kundigſte, de ervarenſte Geneesheeren, zij, die in de practijk grijs geworden zijn, vinden zich ſomtijds meer verlegen, dan men gelooven kan om de geſchikſte geneeswijs en de gepaste geneesmiddelen in de voorkomende gevallen te verkiezen. De ziekte en haare oorzaaken, de bijzondere geſteldheden en omſtandigheden der lijderen verſchillen tot in het oneindige en de krachten der geneesmiddelen ſchier even zoo veel; zoo dat een en dezelfde ziekte veeltijds op gantsch verſcheiden wijzen moet behandeld worden. Weshalven het altoos hachgelijk is, dat een zieke, geheel onkundig van den aart zijner kwaal, of dat zijne vrienden, die, om hem te helpen, zich zelven voorbijloopen, of dat de arts, die niet als duiſter in de naaſte oorzaak zijner ziekte ziet en de krachten der geneesmiddelen niet behoorlijk kent, de besten voor hem verkieze. Ook kunnen de heilzaamſte geneesmiddelen, zelfs die, welken voor ſommige ziekten eigenaartig zijn, zonder een geneeskundig onderſcheid van tijd, ouderdom, onderſcheiden geſteldheden en ſamenloopende omſtandigheden, verkeerdelijk en met zeer nadeelige gevolgen toegediend worden. De Kina, het best verſterkend en het vermogendſte koortsmiddel, verſterkt niet en geneest niet altijd de koorts, ten minſten niet veilig, wanneer zij niet met zoodanig een geneeskundig onderſcheid gebruikt wordt. Een middel,

del, dat voor een ſoort van keel- borst- of maag-ziekte heilzaam is, is niet dienſtig voor alle de verſchillende ſoorten dier ziekten. Dan dit alles overweegende, wie begrijpt niet, dat de Groote en Rijke Lieden, dikwijls verkeerdelijk medicijnen inneemen, daar zij, geheel onkundig van alles, wat tot kennen en geneezen van ziekten behoort, zoo meenigmaal geneesmiddelen gebruiken zonder met met hunne arts te raade te gaan, alleen op aanprijzing van even zoo onkundigen als zij zijn, en, gelijk gewoonlijk geſchiedt, met ſlechts den naam der ziekte raad te pleegen? —— Edoch niet ſlechts hunne onkunde in de Geneeskonst, maar ook hunne verregaande vooringenomenheid met kwakzalverachtige geneesmiddelen, moet ons doen beſluiten, dat zij niet zelden verkeerde en ſchaadelijke medicijnen gebruiken. Ik verſtaa hier door kwakzalverachtige geneesmiddelen alle zoodanigen, welken zonder eenig geneeskundig onderſcheid door onkundigen of kwakzalvers aangeprezen en toegediend worden, waar van ſommigen veeltijds zoo belagchelijk zijn, als de meesten dikwijls ſchadelijk zijn. Verregaande, zeg ik, is de vooringenomenheid der Groote en rijke Lieden met zulke middelen; want men komt ſchier in geen fatzoenlijk huis, waar in men dezelven niet meenigmaal met het volkomenſte vertrouwen en den grootſten ophef hoort aanprijzen en ziet gebruiken, en niet zelden bij voorkeur van de beste geneesmiddelen door den bekwaamſten Geneesheer voorgeſchreven; en, zoodra 'er in zulke huizen eene zwaare ziekte

is,

is, worden zij den Doctor bij elk bezoek tot verveelens toe voorgeſlagen en den lijder geduurig met geweld opgedrongen. Naauwlijks gaat 'er ook een jaar voorbij, in welk niet het een of ander algemeen en wonderbaar geneesmiddel, uit Frankrijk, Engeland of van elders overgewaaid, bij de Lieden van de groote waereld in naam en in gebruik komt, en 't geen men voorgeeft zoo niet allen, althans de meeste kwaalen te kunnen geneezen. Maar niet minder groot en ſchier onbegrijpelijk is de vooringenomenheid dezer Lieden met de eigenlijke kwakzalvers. Hoe dikwijls ziet men niet, dat Lieden van aanzien, van opvoeding, van een gezond oordeel en zelfs van kundigheid, die ſomtijds twijffelachtig zijn om hunne gezondheid toe te vertrouwen aan Geneesheeren een volkomen vertrouwen waardig, door eene onnoozele verblindheid, of laat ik liever zeggen door eene onbegrijpelijke onbedagtheid, de belagchelijkſte en ſchadelijkſte droogerijen met greetigheid doorzwelgen, en dat op de aanprijzing van diep onkundige menſchen of van bedriegeren, die zich voor artzen uitgeeven, en aan welken, als zij zich voor juweliers hadden uitgegeeven, zij het zetten van geene valſche ſteenen, ik laat ſtaan van juweelen, zouden toevertrouwen, indien zij niet eerst van hun werk gezien, en indien zij geene echte getuigenisſen van hunne bekwaamheid gekregen hadden! Wel is waar, de Lieden boven het Gemeen verheven, loopen niet naar de kwakzalvers, die op de markt de trompet blaazen, omdat zij oor-

deelen, dat zij zich te veel vernederen zouden met zich onder den gemeenen hoop te mengen; maar hoe dikwerf bedienen zij zich in hunne ziekten, vooral in ſleepende kwaalen, van perſoonen, die van de marktkwakzalvers niet anders verſchillen als in zekere omſtandigheden, welken meer geſchikt zijn om den rijken burger van allerleijen rang te blinddoeken en zijn geloof te winnen; en hoe dikwijls gebruiken zij geneesmiddelen, die even zoo onzeker en onveilig zijn, als welken men bij dezulken koopt? Ziet men ook niet alle jaaren in de groote ſteden nieuwe wonderdoende Artzen verſchijnen, die door eene vreemde houding en vertooning, door een ſtout ja onbeſchaamd voorgeeven van nieuwe onfeilbaare geneesmiddelen te bezitten, en ongeneesbaare kwaalen of gebreken te geneezen, terſtond, bij eene meenigte aanzienlijke Lieden, zoo veel ingang en vertrouwen vinden, dat zij hen voor orakels aanzien en daatelijk hunne artzenijen met het grootſte vertrouwen, en niet zelden zonder eenig behoorlijk onderzoek, inneemen, niettegenſtaande de ondervinding hen dikwijls geleerd heeft, dat zij met die wonderdaadige artzen zich meenigmaal bedrogen hebben en dat dezelven doorgaans zoo ras verdwijnen als verſchijnen, en niet overlaaten als de ongelukkige ſlachtoffers van hunne verderfelijke onkunde en ſtoutheid? Maar men moet Geneesheer zijn om 'er al het belagchelijke, dwaaze en ſchadelijke van te begrijpen, om 'er zich met recht over te ergeren, en om duidelijk te bezeffen, dat de waare

rede-

redenen 'er van zijn eene wezenlijke onkunde, eene verregaande ligtgeloovigheid, en een grillige ſmaak voor alles wat nieuw, vreemd en wonderbaar is, onderſteund door een wispeltuurig en wankelmoedig beſtaan wegens een aanhoudend ſukkelen met zwakheden en zenuwziekten, waar van zij dikwijls niet geneezen worden, alleen omdat zij de voorgeſchreven leefregels niet naar vereiſch in acht neemen, of met kwakzalverachtige medicijnen zich ophouden.

§. XXXI. DAT nu zulk een veelvuldig en verkeerd gebruik van medicijnen eene voornaame plaats verdienen onder de oorzaaken, waar aan de Groote en Rijke Lieden hun aanhoudend ziekelijk en *kwijnend leeven* veelal verſchuldigd zijn, is niet moeijelijk te betoogen. *Men* behoeft ſlechts den aart der geneesmiddelen en de uitwerkingen, die zij in ons lighaam voortbrengen, eenigzins te kennen en te overweegen.

Een geneesmiddel is in wezen niets anders als een werktuig, dat men der werkende Natuur in de hand geeft, om eenige ongeregelde werkingen of onnatuurlijke geſteldheden, die in ons lighaam de naaſte oorzaaken der ziekten zijn, te verbeteren en te regt te brengen. Uit dit denkbeeld begrijpt men terſtond, dat het gebruik van geneesmiddelen veronderſtelt, dat 'er zoodanige ongeregelde werkingen of onnatuurlijke geſteldheden daadelijk in ons lighaam plaats hebben, en dat zij zonder dit ten minſten nutteloos, zoo niet ſchadelijk zijn; waar uit aanſtonds ook kennelijk

wordt

wordt de noodeloosheid der zoogenaamde voorbehoedmiddelen en voorjaarsgenezingen, van welken de aanzienlijke Lieden niet zelden gebruik maaken. — Tevens is uit dat denkbeeld openbaar, dat de geneesmiddels, om die ongeregelde werkingen of ongesteldheden te verbeteren, eene zekere kracht van werkinge op ons lighaam moeten oeffenen, en dat zij hier door het mengsel van onze vochten, of het weeffel van onze vaste deelen, of beiden min of meer moeten veranderen, min of meer van het samenstel van ons lighaam afneemen en deze of geene onnatuurlijke werkingen en beroeringen in deszelfs huishouding voortbrengen. — Alle medicijnen daarenboven zijn vreemde Lighaamen, die, gebruikt wordende, vreemde of oneigen deeltjes in ons lighaam, in onze vochten overbrengen, welken door de werking van onze natuur niet kunnen veranderd worden, maar hunne eigene scherpe hoedanigheden behouden, waar door zij overal, waar zij in ons lighaam en met onze vochten rondgevoerd worden, deszelfs gevoelige deelen prikkelen, tergen en beledigen, en daar door de heilzaame werkingen van onze natuur beroeren. In deze beide opzichten zijn de geneesmiddels van de voedselen onderscheiden; de eerste veranderen door hunne werking ons lighaam en behouden hunnen eigen aart; terwijl de laatsten door de werking van ons lighaam veranderd worden en in deszelfs zelfstandigheid overgaan. — Daarenboven weet men, dat de geneesmiddelen zelfstandigheden zijn, waar van

onze

onze natuur, uit eigenen aart, afkeerig is, zoodanig, dat men zich een zeker geweld moet aandoen om dezelven te gebruiken en niet als door een langduurig gebruik dien tegenzin overwinnen en 'er zich aan gewennen kan, even gelijk men zich aan vergiften gewent; 't geen duidelijk leert, dat zij aan ons beſtaan niet eigen, veel min noodzaakelijk zijn: dat zij, wanneer men dezelven gaat gebruiken, veelêêr ons ſtaan te beledigen, en dat zij, om 'er zich aan te gewennen, eene onnatuurlijke verandering in ons moeten voortbrengen. — Hier bij leert de ondervinding den Geneesheeren dagelijks, dat het geduurig gebruiken van mediçijnen het zenuwgeſtel op eene bijzondere wijze gevoelig en deswegens zeer roerbaar, ligt aandoenlijk, het gantſche lighaam week, zwak en ziekelijk en tevens den geest droefgeestig en verdrietig, kleinmoedig en bloohartig maakt, vermits het de aandagt des lijders geſtadig tot hem zelven en tot zijne ongemakken bepaalt, en altoos in het denkbeeld houdt, dat hij ziek, in een geduurig gevaar van ſterven, en, uit dien hoofde, ongelukkig is; invoegen niets meer geſchikt is om *Melancholie*, *Hypochondrie* en andere rangeigen ziekten der Groote en Rijke Lieden aan te brengen. — Maar dezen zijn ſlechts de algemeene nadeelige uitwerkingen, die met het gebruik van geneesmiddelen gepaard gaan; ligtelijk begrijpt men, dat bij dezelven nog moeten gevoegd worden alle die ſchadelijke uitwerkſels, die elk bijzonder geneesmiddel in ons ligh

haam

haam kan voortbrengen, waar van de som eene oneindige reeks wordt, als men de eigen krachten en werkingen van alle de bijzondere geneesmiddelen nagaat, en van welken sommige het lighaam zoo geweldig aandoen en beroeren, dat men dezelven voor wezenlijke vergiften houden kan. „ Alle vergiften, zegt de Arts, kunnen in zeker opzigt als geneesmiddels beschouwd, maar „ ook alle geneesmiddels als vergiften aangemerkt „ worden." Alle geneesmiddels veroorzaaken aan „ een gezond mensch eene soort van ziekte, en „ 't is door het verdrijven van ziekten alleen, dat „ men ze geneesmiddelen noemt. De braak- en „ purgeermiddelen kunnen indedaad niet anders „ als voor vergiften beschouwd worden, als men „ op derzelver werking alleen acht geeft, zonder te letten op de ziekten, waar zij voor dienen en die door braaken en purgeeren moeten „ geholpen worden." —— CELSUS zeide reeds, „ de sterkste en gezondste menschen kunnen niet „ als met moeite en last geneesmiddelen verdraagen. Geef den sterksten Lieden een purgeermiddel in, terstond ontbreeken hun de krachten, even als bij hen, die kwaad voedsel gegeeten hebben." En 't was ook daarom, dat HIPPOCRATES en zelfs PLATO wilden, dat men eerst alles beproeven zoude, voordat men het lighaam met mediçijnen beroerde. Dan dit alles overweegende, zou men haast twijffelen, of 'er door de medicijnen in 't algemeen niet meer ziekten veroorzaakt dan geneezen worden; althans

thans ligtelijk, meen ik, is 'er uit op te maaken, dat de Groote en Rijke Lieden door dat aanhoudend en verkeerd gebruik van geneesmiddelen hunne gezondheid op meenigvuldigerleije wijze benadeelen, en gevolglijk, dat zy dezelve verderven door eene verkeerde pooging om dezelve te behouden; dat zij der ziekten te gemoet loopen door eene te groote zorg om haar te ontvlugten, en dat zij gemeenlijk te vroeg ſterven, omdat zij te lang begeeren te leeven.

Edoch van niet alle ziekelijke Groote en Rij-Lieden kan men zeggen, dat zij in het gebruik der medicijnen zoo aanhoudend en overtollig, en in het opvolgen der leefregelen zoo ſtreng en angstvallig zijn; men vindt 'er ook niet weinigen, die aan eene geheel ſtrijdige verkeerdheid zich ſchuldig maaken, die veeleer in het een en ander te nalaatig, te ongeduldig en te onſtandvastig zijn. Dit ontmoet men vooral bij hen die, gewoon aan een vrolijk, wellustig en ongedwongen leeven, door moeijelijk geneesbaare en langduurige kwaalen aangetast worden. Dagelijks beklaagen zich de Geneesheeren over de moeite en het verdriet, dat zij vinden in zulke lijders te bepaalen en te overreeden tot het naauwkeurig in acht neemen hunner voorſchriften. De ongewoonte om te lijden, om gedwongen te leeven, om aan ſtrenge regels gebonden te zijn, om onaangenaame medicijnen in te neemen, en het verlangen naar hunne voorige vermaakelijke leevenswijs maaken, dat zij in verrena niet zoo veel

veel moed en geduld hebben als andere menſchen, om naauwkeurig en lang genoeg de vereischte geneesmiddelen te gebruiken en de noodzaakelijke leefregels op te volgen. Zij begeeren geneezen te worden zonder eenige verandering in hunnen eetregel en leevenswijze; zij meenen reeds op het eerſte geneesmiddel eene groote verbetering te moeten gevoelen, en willen altoos in een zeer korten tijd geheel geneezen zijn; en dat dikwijls in ziekten, waar in men maanden noodig heeft om 'er eenige verbetering in voort te brengen, en jaaren om dezelven volkomen te geneezen. Zoo zulks niet gelukt, worden zij ongeduldig, onſtandvastig en wispeltuurig, begeerende geduurig andere medicijnen, en anderen geneesheeren; en zoo dezen hen niet ſpoedig genoeg helpen, gaan zij weldra over tot kwakzalvers of tot kwakzalverachtige geneesmiddelen. In dit alles worden zij niet weinig voortgeholpen door de onkundige redeneeringen en verkeerde raadgeevingen van zoo veele vrienden, als hen dagelijks bezoeken, van welken de een hun dit en de ander dat middel, de een dezen en de ander genen doctor aanprijst en opdringt. Ondertusſchen veroudert en verergert hunne kwaal wegens gebrek van ſtandvastigheid en van gezeglijkheid, en eindelijk wordt hunne geneezing onmogelijk, omdat zij dezelve te ſpoedig begeerden, te weinig 'er aan wilden opofferen, 'er verkeerde wegen toe ingeſlagen en ſchadelijke middelen tegen gebruikt hebben.

VI. HOOFD-

VI. HOOFDSTUK.

Van de Beweeging en Rust.

§. XXXII. GEENE waarheid is zekerer in de Geneeskunde, dan dat de beweeging, de lighaamsoeffening den mensch natuurlijk en voor zijn gezond bestaan allernoodzaaklijkst en heilzaam zij, en gevolglijk is het, omgekeerd, even zeker, dat de werkeloosheid hem onnatuurlijk, en een ledig gemaklijk leeven allerschadelijkst voor zijne gezondheid zij. Het is zoo, sommige grillige Wijsgeeren hebben den mensch afgeschilderd als een tot beweeging traag, vadzig en lui schepsel; edoch men heeft hun lang beduid en bewezen, dat zij hunne Copij naar een onnatuurlijk of verbasterd *origineel* geschetst hebben. De Ontleedkunde heeft hen doen zien, dat de mensch uit hoofde van het konstig en beweegvaardig maaksel van zijn lighaam, wegens de meenigvuldige geledingen en spierachtige werktuigen, uit welken het samengesteld is, en wegens de verordeningen, bedieningen en werkingen van alle deszelfs deelen geheelenal tot eene geduurige beweeging geschikt is. — De Natuurkunde heeft te gelijk hun aangetoond, dat het gantsch natuurlijk bestaan van den mensch, zoowelals van alle dierlijke wezens, in vergelijking en betrekking tot de

huishouding der Natuur, dat alle zijne natuurlijke behoeften en belangen, ja dat zelfs de hoofdeinden zijner scheppinge, dat dezen allen, zeg ik, ons leeren, dat hij, gelijk alles wat op deze waereld bestaat, geschapen zij, niet om stil te zitten, om opgesloten te zijn, om gemak te zoeken, maar om te werken, om door den arbeid zijner handen zijn leevensonderhoud te verzorgen, om in de open lucht te leeven, en allerhande ongemakken van weer en wind te braveeren., in 't kort *om in het zweet zijns aanschijns brood te eeten.* — De Geneeskunde heeft zich hierbij gevoegd, en bewezen, dat eene aanhoudende beweeging, een gestadige arbeid onze vezelen vast, onze zenuwen mingevoelig, onze vaten krachtig, onze spieren sterk, en onze geledingen buigsaam en rad maakt, dat zij den omloop des bloeds, de spijsverteering, de uitwaasseming en alle de natuurlijke ontlastingen zoo wel als alle de leevenswerkingen ondersteunt, verlevendigt en bevordert, dat zij daarenboven den geest met vlugheid, vrolykheid en vergenoegen bezield, en gevolglijk alle de steunsels, waarop, gelijk wij boven getoond hebben, onze gezondheid rust, versterkt, en dus in staat stelt om eene standvastige onwrikbaare gezondheid te genieten: Het was hierom dat de Geneeskundige Oudheid den Grieken en Romeinen zoo zeer hunne worstelperken en renbaanen aanprees om kracht en vaardigheid te verkrygen en om hunne gezondheid te bewaaren. Aan den anderen kant heeft die zelfde konst aangetoond, dat de werkeloosheid,

dat

dat ledigheid en gemak ons gantſche lighaam verzwakken, onze vezelen week, onze zenuwen teergevoelig, onze vaten ſlap, onze ſpieren krachteloos maaken, dat zij den omloop des bloeds, de ſpijskooking, de doorwaaſeming, alle de natuurlijke afvoeringen en leevensbeweegingen vertraagen, doen kwijnen en ſtil ſtaan, en onzen geest log, ſomber en t'onvreden maaken, en langs zoo veele wegen de ſteunſels van het gebouw onzer gezondheid ondermijnen, en zoo wankelbaar maaken, dat het ten laatſten op den minſten ſchok onherſtelbaar inſtort. Het was alleen daarom, zegt LAËRTIUS, dat SOCRATES dikwijls danste, bewust dat, gelijk OVIDIUS zich uitdrukt, onze lighaamen door ledigheid, even gelijk het water door ſtilſtaan, bederven:

Cernis, ut ignavum corrumpant otia corpus!
Ut vitium capiant, ni moveantur, aquae.

Eindelijk heeft de Natuurlijke Hiſtorie van den mensch dat alles door leevendige voorbeelden bevestigd. Zij doet ons overal zien, dat alle menſchen in hunne eerſte kindsheid uit der aart levendig, rusteloos, werkzaam zyn, en eene alles overwinnende geneigdheid tot beweeging hebben, en dat ook op alle plaatzen des aardbodems, de ſterkſte, de gezondſte en vergenoegdſte menſchen die zijn, welken bij aanhoudendheid werken, loopen, ongemakken lijden, en 't meest in de vrije lucht verkeeren.

§. XXXIII. TROUWENS, om van de voordeelen der lighaamsbeweeging en van de nadeelen van een werkeloos leeven overreed te zijn, behoeft men ſlechts het oog wederom te ſlaan op het onderſcheid van de gezondheid en ſterkte onzer Landlieden en van die der Groote en Rijke Lieden, ingevolge het kennelijk verſchil van de lighaamsbeweegingen, die de eenen en anderen oeffenen. De meesten onzer Boeren vind men grof geſpierd, ſterk, hard en ongevoelig, vlug, lustig, vrolijk, onvermoeid, bloozende van kleur, helder en leevendig van oogen, met een woord in alle opzichten gezond: „ De meeste rijke, aanzienlijke, wellustige Lie„ den daarentegen, zegts de Arts, zijn 't gene „ onze Tugtelingen, 't gene onze Weeskinderen „ zijn, die in eene bedorven lugt hunne gezond„ heid verliezen moeten, bleek, taanig, zwak„ kelijk, verwijfd, kwaadſappig, weeklijk, „ kreupel, neerſlagtig, van vergiftige vogten „ doorweekt, geſchikt om beſmettelijke ziekten „ voort te brengen, zoodra dezen door eenige „ oorzaak aan 't werken gebragt worden, altoos „ ellendig, zonder eetlust, zonder moed, zonder „ genot, zonder gezondheid, zonder vreugd, „ en wat nog boven dit alles is, zonder leeven. „ Dit alles zijn wij door onze konst, door de „ vlijt, waar mede wij de gezondheid ontvlug„ ten, door 't vooroordeel onzer opvoeding, en „ door de wellustigheid van eene dartele en ge„ makkelijke leevenswijze". —— En op eene andere plaats zegt hij: „ zwaarmoedigheid, vrees,

„ angst, benaauwdheid, loomheid, gebrekkige
„ ſpijsverteering, verloren eetlust, walging,
„ winden, verſtoppingen, naare droomen, milt-
„ zugt, nagtmerrij, opdampingen, ongedaan-
„ heid en duizend andere plaagen, zijn bij de
„ Kooplieden, Konstenaars en Vrouwen, bij
„ de aanzienlijke Lediggangers en wellustige Rij-
„ ken meestal beſtendig te huis". Zoo is het ook indedaad, en als men de wijzen der lighaams-oeffeningen der Groote Lieden en die der Landlieden vergelijkt, zal men ligtelijk vinden, dat hier in mede eene voornaame reden voor het groot verſchil van hun beider gezondheid gelegen is. De eerſten zijn van den vroegen morgen tot den laaten avond, en hun gantſche leven door in eene geduurige beweeging, terwijl de laatſten genoegſaam den gantſchen dag en 't grootſte gedeelte van hun leeven in hunne huizen op gemakkelijke ſtoelen ſtil zitten, of, als zij uitgaan, nu en dan ſlechts eene zagte wandeling doen, of in zagtwiegende rijtuigen zich laaten rondvoeren, rijtuigen die de konst zoodanig heeft weeten te maaken, dat zij met eene groote ſnelheid voortrollen; zonder dat de genen, die 'er in opgeſloten zijn, 'er ſchier eenige beweeging van gewaar worden; en nogthans poogen de Rijke Lieden met zoodanige beweeging de natuur te paaijen, om gezondheid van haar te verwerven, meenende dat dezelve genoeg zij om het gebrek van hunne lighaamsoeffening te vergoeden. De Landman ten anderen heeft meestal eene gelijkvormige beweeging, en kent noch werkeloos-

heid, noch te geweldige lighaamsoeffening; hij werkt zonder drift, hij beweegt zich zonder jagt, hij gaat doorgaans zonder haast en zijnen gewoonen tred; naauwlijks weet hij wat loopen is; zijne danſen zijn niet verhittende en ſchier nooit jaagt hij. Zoo hij immer geweldig loopt, is het bijna nooit anders, als wanneer hij den Rijken ten dienſte moet ſtaan en het ſlachtoffer zijn van hun ongeregeld leeven. De Man van aanzien integendeel, zoo hij eenige lighaamsoeffeningen doet, zijn dezen altoos geweldig, en juist de tegengeſtelde uiterſten van zijne gewoone wijze van leeven; hij werkt, loopt, danst, en jaagt niet als met verhaaſting, met drift en met geweld, en word 'er ook daarom altoos zoo ſterk door vermoeid en afgemat, dat zijne krachten, wel verre van 'er bij te winnen, 'er veeleer merkelijk bij verliezen. Niemand heeft deze vergelijking tusſchen den Landman en den Man van aanzien leevendiger uitgewerkt dan de Arts. „ Door oeffening, zegt hij, verharden „ de Boer en Daghuurder, de Soldaat en Matroos „ hun lighaam dermaaten, dat zij hunne leden „ voor gereedſchappen gebruiken, en het ruwste „ weder met even weinig ongemak verduuren, als zy, in lieflijk weder, een zomerſchen „ morgenzon zien verrijzen. Bij gebrek van lighaamsbeweeging blijft de dartele Jonker, het „ weeke Moederszoontje, de tedere ſexe en de „ geheele tros der zittende Handwerkslieden „ ſtaag weekelijk, zwak, en ten uitterſten aandoenlijk. Men beſchouwe die beiderleije ſoor-

„ ten

„ ten van menſchen in gelijke omſtandigheden, „ en in eene gelegenheid, waar in het 'er op aan- „ komt, om hunne ſterkte te toonen. Men be- „ ſchouwe aan den eenen kant eene Boeren-Ker- „ mis, en aan den anderen een Bal; welk een „ onbedenklijk verſchil! Hier ziet men 't Boere- „ volk hun grootſte vermaak in de ſterkſte en „ aanhoudendſte lighaamsoeffening zoeken en „ vinden; het is alles lust, en vermoeidheid is „ 'er zelfs niet bij den blooten naam bekend; daar „ wordt het Bal integendeel geopend door een „ ſpigtig jong Heer met beenen zonder kuiten, en „ met een gezigt, dat zich zelven tegenſpreekt, „ als 't vrolijk ſchijnen wil; een gezicht, waar „ in zich die belachelijke vertwijffeldheid ver- „ toont, welke, naar den inval van DESPREAUX, „ op 't wezen van den Satan te leezen is, als hij „ de Heiligen pryzen moet. De Jonker leidt ee- „ ne Dame, welke na één of twee danſen moet „ uitſcheiden, om lucht te ſcheppen, terwijl „ haare vuurroode of bleeke kleur de verſchrikke- „ lijke kooking van haar bloed, of de doodelijke „ vermoeidheid haarer leden aantoont. Na dat „ Paar volgt een kleine weekelijke Geleerde, het „ evenbeeld van den Poëet en Konstrigter PHI- „ LETAS, die zich lood aan de voeten binden „ moest om door den wind niet weggevoerd te „ worden. Hij leidt eene Juffrouw, die van „ *Vapeurs* is opgezet, in welker buik de winden „ zoo luid rommelen, dat men ze met de Bas „ van het Muzijk verwart. De ſprongen, de

„ draaijen, de pasſen van het gantſche doorluch-
„ tige gezeldſchap zijn eene ſoort van geweld,
„ dat zij op zich zelven doen moeten; hijging,
„ onmaatig zweet, vermoeijenis, flauwtens, en
„ eene ziekte, die 'er niet zelden naderhand op
„ volgt, zijn zoo veele bewijzen, hoezeer zy
„ alle hunne ſpieren boven derzelver wezenlijke
„ kracht gevergd hebben, en hoe ongeſchikt zij
„ zijn voor lighaamsoeffening, die zij telang
„ verwaarloosden."

Wie dan, die dit alles overweegt, ziet niet, dat een werkeloos, gemakkelijk leeven eene der groote oorzaaken is, welken den Man van aanzien berooven van die ſterke gezondheid, welke de Landman met zoo veel gerustheid geniet?

VII. HOOFDSTUK.

Van de Hartstochten.

§. XXXIV. GELIJK de beweeging des lighaams, zoo is de ſtilte van den geest eene der vermogendſte middelen om gezond en lang te leeven, en niets is 'er, dat de gezondheid eer en meer verderſt, dan eene geſtadige ontrusting van den geest. Men heeft deze waarheid erkend van dien tijd af, dat men den mensch gekend heeft; men heeft ſedert dien tijd de

de hartstochten, de aangenaamen niet uitgezonderd, gehouden voor de geweldigste en gemeenste oorzaaken van ziekten, veel geweldiger dan eenige misslag in de beweeging, spijs, drank, of in eenige andere niet natuurlijke dingen, dewijl zij meest altijd de onherstelbaarste kwaalen en dikwijls in een oogenblik den dood aanbrengen; en men heeft sedert dien tijd geleerd, dat eene bestendige eenpaarige kalmte en vrolijkheid van geest, een geduurig stil genoegen, uit zagte gemoedsbeweegingen voortkomende, de waare balsem des leevens, de beste middelen zijn om de gezondheid te bewaaren en een hoogen ouderdom te bereiken; vermits zij het hart, die bron des leevens, openen en de bloedvaten verwijden, om het bloed en alle de vogten eene vrije doorstrooming te geeven, omdat zij de leevensgeesten aanzetten en verkwikken, en omdat zij alle de leevenswerkingen, de verteering en voeding, alle de afscheidingen en afvoeringen op eene zagte en geregelde wijze doen voortgaan. De ervaring heeft ook van alle eeuwen en overal doen zien, dat de menschen, die onder aanhoudende gemoedsaandoeningen of driften leeven, den meesten tijd kwijnen en zelden oud worden, en dat integendeel de menschen, die onverschillig, onbezorgd, of luchthartig en vrolijk van geest zijn, die de onrustige hartstochten van verdriet, nijd, vrees, toorn, enz. naauwlijks of niet als in eene zeergeringe maat kennen, doorgaans zeer gezond zijn en zeer oud worden, ja som-

ſomtijds eene eeuw zonder ziekten rond leeven. Geen wonder dan, dat de Landlieden altijd zeerveel gezonder en ſterker zijn en zooveel langer leeven dan de Groote en Rijke Lieden, want in geen opzicht is het verſchil tusſchen deze twee klasſen van menſchen zoo groot, als in dit: terwijl het lighaam der eerſten in eene onophoudelijke beweeging is, verkeerd hun geest in eene ſchier onafgebroken rust; daar de geest der laatſten geduurig door onſtuimige hartstochten ontrust en beroerd wordt; onderwijl dat hun lighaam door gebrek van beweeging kwijnt en vergaat.

§. XXXV. MEN behoeft om hier van overtuigd te zijn ſlechts in aanmerking te neemen de enkele werkzaamheid van den geest. De geest van den Man van aanzien is bijkans altoos ingeſpannen, of met drift werkzaam. 't Zij men hem beſchouwd als Vorst, als Hoveling, als Staatsman, als Rechter, als Geleerden, als Koopman, of als een Man van de waereld, altijd en overal, tot zelfs in zijne ſpelen en vermaaken en tot in de tijden van zijne rust en uitſpanning, heeft hij onder zijne oogen of in zijne verbeelding eene talrijke meenigte en verſcheidenheid van voorwerpen en belangen, die door eene ingeſpannen aandagt, afgetrokken overweegingen, diepzinnige onderzoekingen, verre vooruitzichten, moeijelijke redeneeringen en ingewikkelde beſluiten, zijnen geest en zijne hersſens geduurig ſterk geſpannen en hevig werkenden houden, vermoeijen

en

en afmatten; terwijl zijn geest het meest werkt op de fijnere zenuwen, waar uit het werktuiglijk geſtel van zijn denkend vermogen beſtaat, en die op de onmiddelijke werktuigen van zijne gezondheid en van zijn leeven den grootſten invloed hebben. —— De geest daarentegen van den Landman is ſchier nooit ingeſpannen en zeerzelden met drift werkzaam. Hij houd zich ſlechts met een gering getal en altoos met dezelfde voorwerpen bezig, en dezen doen zich terſtond aan zijn verſtand op, en wel op de gewoone wijze, agtervolglijk en in dezelfde orde. Hij denkt, ſtrikt geſprooken, bijkans nimmer en niet veel meer dan het vee, dat enkel voor zijnen kost en wooning zorgt; althans zijn denken is geen onderzoeken, geen overweegen, maar ſlechts beſchouwen of een oppervlakkig zien, en zijne redeneeringen en beſluiten zijn weinig, eenvoudig, altijd eenerlei en nooit ingewikkeld of vergezogt. Diepzinnige naarvorſchingen, afgetrokken gepeinzen, uitgeſtrekte vooruitzichten, en wat van die natuur is, heeft hij voor zijn beſtaan, voor zijn belangen niet noodig; en alles wat hij te verrigten heeft, doet hij bijkans zonder overweeging, volgens gewoonte en een zekeren ſlenter, en genoegſaam niet anders als een zelfsbeweegend werktuig, of als wij, wandelende, onze beenen beweegen zonder 'er aan te denken. Weshalven hij zijne zielvermogens, zijne hersſens nooit afſlooft of uitput; terwijl zijn geest ſchier alleen werkt op de grove ſpieren van zijne zintui-

gen

gen en ledemaaten, waar van de werking niet als zijne gezondheid bevorderen kan. —— Daar nu algemeen toegeſtaan wordt, dat de ingeſpannen werkſaamheid van den geest het lighaam oneindig meer afmat, verzwakt en uitput, dan de arbeid des lighaams, is 't ligt te zien hoeveel voordeel de gezondheid der Landlieden alleen hier in vooruit heeft boven die der Groote en Rijke Lieden, en hoezeer de gezondheid van dezen door de aanhoudende hevige werkzaamheid van hunnen geest moet benadeeld en gekrenkt worden.

§. XXXVI. MAAR men zal nog veel vermogender oorzaaken ontdekken van het groot onderſcheid, dat 'er is, tusſchen de gezondheid der aanzienlyke Lieden en die der Landlieden, als men hunne hartstochten vergelijkt; want gelijk deezen veel meer, veel aanhoudender en geweldiger zijn bij de eersten, zoo zijn zij ook in zich zelven veel verderfelijker dan de werkzaamheid van den geest. Zij verſchillen van deeze juist evenzooveel als de ſtuiptrekkingen van de lighaamsoeffening. Iedere hartstocht (de naam geeft dit ſchier te kennen) is eene wezenlijke ſtuiptrekking van het hart, of, zoo men liever wille, alle hartstochten, ſchoon eigenlijk aandoeningen van den geest, gaan verzeld met ſterke ſtuipachtige beweegingen van het hart, van de bloedvaten, van meest alle de zenuwen en ingewanden: waar uit men bij voorraad opmaaken kan, hoe veel be-

roering,

roering, verwarring en ontfteltenis zij in de huishouding van ons lighaamlijk en dierlijk leeven en gevolglijk in den ftaat van onze gezondheid moeten voortbrengen, als zij aanhoudende en geweldig zijn.

DAN men ga, dit begrijpende, de gantfche leevenswijs naar van den Man van aanzien en van den Man van de waereld, men volge hem van den morgen tot den avond, of tot laat in den nagt, men befchouwe alle zijne verrigtingen en aandoeningen, en men zal zijnen geest altoos ontrust, gedreeven en gejaagd vinden, nu door eerzucht of zucht tot roem, ftraks door ftaatzucht of zucht tot grootheid, hooge bedieningen en heerfchappij, en nu weder door geldzucht of begeerte naar rijkdommen, die de pracht en weelde hem noodzaaklijk maaken, en dikwijls door deze drie te gelijk. De woelende werking, welke deze drie fpringveêren zijner bedrijven onophoudelyk in zijnen geest, en de ongeregelde beweegingen, die zij in zijn inwendig lighaamsgeftel verwekken, zijn alleen vermoogende genoeg, om zijne gezondheid te verderven, maar zij doen dit te eerder en te gewisfer, omdat zij te gelijk de bronnen zijn, waar uit de allerverderfelijkfte hartstochten in zijnen boezem opwellen. De geftadige mislukkingen, teleurftellingen en tegenkantingen, die hij onvermijdelijk ondervind in de bedoelingen en bejaagingen, waar toe die drie beginfels hem aandrijven, en de grievende hoon, fmaad, verlaaging, en verachting, die deze rampfpoeden hem telkens doen onder-

gaan,

gaan, vervullen op den duur zijn hart met ſpijt, nijd, verdriet, haat, gramſchap, wraakzucht, vrees, wanhoop, en meer andere verwoestende en verteerende gemoedsdriften, die alle zijne vermaaken en geneugten vergiftigen, zoodat hij naauwlijks een oogenblik heeft, waar in hij een ongeſtoord genoegen ſmaakt, en waarin zijn geest geheel kalm, gerust en wel te vreden is. Hij ſchijnt, wel is waar, op ſommige tijden vrij vergenoegd; maar wanneer? Dan, als hij zijne zorgen en kwellingen door verſtrooijing van gedachten, door het najaagen van vermaaken, door den wijn, door gezelſchappen en andere uitſpanningen poogt te verdrijven, en dien voor eenigen tijd verdooft. Kan men een voordeelig denkbeeld van iemands gezondheid maaken, die geſtadig tot artzenijën zijne toevlucht neemen moet? Hoe kort van duur is ook deeze zijne vergenoegdheid? Hoe dikwijls baart zij nieuwe wroegingen? En hoe weinig wezenlijk is zij? Veeltijds louter gemaakt, en gelijk aan die van den Held bij VIRGILIUS, welke, toen hij zijne Trooijaanen bemoedigen wilde, het vrolijk gelaat der hoop aannam, terwijl zijn hart was

—— *Curis ingentibus aeger.*

Ook doen die hartstochten zooveel nadeeliger uitwerkingen op hem, omdat hij dikwijls in de noodzaaklijkheid is van dezelven te bedwingen, te ontveinzen en te vermommen.

NERGENS werken deze drijfveêren ſterker en ner-

nergens regten zij grootere verwoestingen aan dan aan het hof en in het hart der hovelingen. De angstvallige zorgen en oplettendheden om in de gunst van den Vorst te blijven, om denzelven meer en meer te winnen, om zijnen gunstelingen te believen, om de geduurige veranderingen aan het hof gade te slaan, om op zyne hoede te zyn tegen de hinderlaagen, die men in den weg van zyn fortuin legt; de benaauwende vrees wegens de wankelbaarheid van zyn geluk, van den eenen of anderen tyd in ongenade te zullen vallen, of in zyne pogingen ter verkryging van eenen voordeeligen post, of aanzienlyker eerampt te zullen te leur gesteld of vergaauwd worden; de veelvuldige listen en laagen en strydige belangens van zoo veele mededingers en de gestadig hier uit voortvloeijende verongelijkingen ontrusten, kwellen en pijningen hunnen geest schier zonder tusschenpoozing, en verwekken niet zelden in hunnen boezem den oproerigsten opstand van de allergevaarlijkste hartstochten. Wanneer een der mededingeren in zijne pooging slaagt, en dikwijls onbillijk word voorgetrokken, dan word de ziel der overigen als door spijt verscheurd, en 't geen in die oogenblikken, waar in men aan die wanhoop schier geheel is overgegeeven, 't meest grieft, is de onvermijdelijke pligt van den begunstigden Persoon te gaan gelukwenschen en te omhelzen met een gelaat, waar op de konst van veinzen een gedwongen genoegen geschilderd heeft. Behoeft men, dit nadenkende, zich wel

te

te verwonderen over de altooskwijnende gezondheid der Groote Lieden? Indedaad een man, die zijn leeven in geduurige aaperijen moet doorbrengen, die zich altoos moet wringen, draaijen en geweld aandoen, om anderen te behaagen, wiens geluk van het grillig welbehaagen van hun, die boven hem verheven zijn, geheel afhangt, die zich niet gelukkig acht, als voor zoo verre hij kan rekenen op eene bediening, op eene waardigheid, op een eerampt, op eene gunst, op een grimlach zelfs, waar naar honderd perſoonen, die meer in vertrouwen en wier verdienſten grooter zijn, even vuurig verlangen, is in alle opzichten een ongelukkig mensch; zijn geest word op den duur ontrust; hij leeft in 't midden van eene waereld van vijanden, van welken iedere ſtap by hem verdagt is, en die door hunne averechtſche beweegingen hem telkens bekommering en angst en vrees op 't lijf jaagen, telkens wantrouwen, jalouzij, ſpijt, nijd en haat in zijn hart doen opſtaan, waar door alle de werkingen van de huishouding zijns lighaams geſtadig belemmerd, beroerd en ontſteld worden. LANCIUS, eerste Geneesheer van twee Pauſen, en geduurende veele jaaren ooggetuigen van de onſtuimige woelingen van het hof, heeft reeds doen verſtaan, dat het onmogelijk ware, dat de Hovelingen gezond zijn konden, *vermits zij*, zegt hij, *geene lighaamsoeffening hebben, en gemerkt hun geest, geduurig geſlingerd tusſchen hoop en vrees, nooit een oogenblik gerustheid heeft; weshalven het niet*

te verwonderen is, dat zij zwak en zieklijk zijn, blootgesteld aan de toevallen van Hypochondrie en gekweld met gestadige hoofdpijnen.

IN de steden is die drift om boven anderen in eer en aanzien uit te munten en om den luister van zijns gelijken te verduisteren zekerlijk zoo geweldig niet, evenwel sterk genoeg om geduurig den geest met de schaadelijkste hartstochten te beroeren, en langs dien weg de gezondheid te doen kwijnen. De meenigte der leden van eene en dezelfde regeering, hunne afhanklijkheid van eene hoogere regeering, hunne verscheiden betrekkingen en eisschen, hunne verschillende beöogingen en belangen, hunne partijzucht en geest van aanhang, hunne oneenigheden, en hunne dikwijls gedwarsboomde en verijdelde onderneemingen veroorzaaken hun dagelijks zoo veele kwellingen, ongeneugten en beroeringen, dat zij naauwlijks kennis meer hebben aan dien gerusten, vergenoegden en vreedzaamen staat van den geest, welke, om gezond en lang te leeven, even zoo noodzaaklijk is, als eene vrije ademhaaling voor den welstand en de duuring van het dierlijk leeven.

MEN voege bij dit alles den gewigtigen last der Regeering, de meenigvuldige en verdrietige bezigheden en bezorgingen, het aanhoudend herssenbreeken, de geduurige vermoeijingen en kwellingen des geestes en de meenigte van onaangenaamheden, welken zij onvermijdelijk met zich brengt voor hun, die 'er zich met ijver op toeleggen en geheel aan overgeeven, en daarbij nog zoo veele ongenoegens, welke zij dan zelfs naar

zich ſleept, als zij haare gunſten uitdeelt, en men zal ten duidelijkſte bevroeden de onmogelijkheid van aanzienlijk en tevens gezond te kunnen zijn; men zal naauwlijks begrijpen kunnen, hoe vermoogende menſchen, die in ſtaat zijn om van hunne middelen ruim en rijkelijk te leeven, naar regeering, naar eerampten ſtaan kunnen; en men zal zich, gelijk GANGANELLI zegt, moeite moeten aandoen, om hun die 'er mede begunſtigd worden, van goeder harte geluk te kunnen wenſchen, zoo men ſlechts begrijpt, dat men, zonder gezond te wezen, onmogelyk gelukkig leeven kan.

§. XXXVII. MAAR om recht te kunnen oordeelen over den verderflijken invloed, welken die hartstochten op de gezondheid der Groote en Rijke Lieden oeffenen, zoo moet men ten minſte eenigzins een denkbeeld hebben van de nadeelige uitwerkingen, die zij in ons binnenſte geſtel voortbrengen. 't Zal genoeg zijn die van de droefheid en gramſchap aan te wijzen, om die van de overigen, welken 'er ligtelijk toe kunnen betrokken worden, te kennen.

Dat de droefheid, vooral wanneer zij langduurig is, vleesch en bloed verteert, is zoo bekend, dat het een ſpreekwoord geworden is; maar de wijs, op welke zij dit doet, weeten weinigen, ſchoon veelen het maar al te wel ondervinden. Zij doet naamelijk alle de leevenskrachten kwijnen, terwijl zij de zenuwen en verdere vaste deelen van haare gevoeligheid en veerkracht berooft, ſlap, log en werkeloos maakt,

en

en hier door vermindert en onderdrukt zij alle de leevendige, natuurlijke en dierlijke werkingen; wier vlugheid en geregeldheid van de beweegvaardigheid, veerkracht en ſtevigheid der vaſte deelen af hangt; zij onderdrukt en vertraagt vooral de werking van het hart, van de maag en verdere gijl- en bloedmaakende ingewanden; zij veroorzaakt derhalven eene moeijelijke ſpijsverteering, kwaade gijlmaaking, een traagen omloop des bloeds, en eene verminderde uitwaasſeming; waaruit ontſtaan verlooren eetlust, walging, zwartgallige verdikking des bloeds, ſcherpte in de vogten, verſtoppingen der ingewanden, gebrekkige voeding, uitdrooging, verbleeking, vermagering, verharde gezwellen, kankerachtige verzweeringen, waterzucht, geelzucht, hypochondrie, melancholie, gekrenkte verſtandsvermogens, ſlaapkoorts en eindelijk veeltijds een langſaame dood. —— Zoodanig zijn de gevolgen, wanneer de treurigheid uit een bezef en gevoel van ramſpoed ontſtaat; maar alle deze toevallen vermeenigvuldigen zich en verzwaaren geweldig, wanneer bij het hartſeer over zijn eigen ongeluk komt de ſpijt of nijd over het geluk van anderen; en als hier de haat zich bijvoegt, knaagen en verteeren zij het hart en de leevensingewanden even als eene wegvreetende kanker, die de wreedſte pijnen doet lijden en door aanhoudende uitteerende koortzen doet ſterven. —— Als de droefheid of het verdriet voortſpruit uit de voorſtelling van eenig toekomend kwaad, wanneer men dezelve vrees of angſt noemt, voegt zij bij alle

die ſchroomelijke gevolgen nog geduurige trillingen en bevingen, ſlaapeloosheid, ijsſelijke benaauwdheden, en ſomtijds verſchrikkelijke ſtuiptrekkingen. — Onſtaat eindelijk de droefheid uit eene onverwagte onmoeting van eenig onheil, wanneer men dezelve ſchrik heet, zoo veroorzaakt zij de allergeduchtſte en doodelijkſte toevallen, beevingen, ſtomheid, bezwijmingen, algemeene krampverſtijvingen, ſtuiptrekkingen, vallende ziekte, zinvang, beroerte, lammigheid; krankzinnigheid en meenigmaalen een oogenblikkigen dood. En is dit te verwonderen, de ziel, door een onverwagten ramp als van een donder geſlagen, ſchort in een oogenblik den ſtroom der leevensvochten op, of dringt met geweld het bloed in het toegetrokken hart en longen te ſamen, overſtelpt deze ingewanden en doet dus het leeven bij wijze van verſtikking eindigen.

Men behoeft ſlechts de uitwendige vertooningen, die de ſchrik in het lighaam maakt, gade te ſlaan, om van haare geweldige uitwerkingen en den verwarden toeſtand, waar in zij de ziel brengt, te kunnen oordeelen. Het gezigt van hem die ſchrikt, verbleekt, de geheele opperhuid word ſaamgetrokken, de uiterlijke deelen worden koud, eene koude huivering bevangt het gantſche lighaam, de ademhaaling word tegengehouden, en herſtelt zich bij tusſchenpoozen met zugten, de lippen beeven, de handen en beenen trillen, de knien knikken, de krachten begeeven, de ziel ſchijnt het lighaam te ontvlieden, en laat het zelve als een lijk verſtijfd,

geheel

geheel magteloos en gevoelloos nederzijgen. Zulke vreesſelijke vertooningen maakt de ſchrik; en een enkel hard woord is in ſtaat, om alle die uitwerkſelen in den gezondſten mensch voort te brengen. Ook is deze hartstocht zoo eene algemeene verderver der gezondheid, dat ſchier alle menſchen gereed zijn de eerſte beginſelen hunner kwaalen van een voorgegaanen ſchrik af te leiden.

Niet minder gedugt zijn de gevolgen die de toorn, de gramſchap naar zich ſleept. Ik weet dezen niet leevendiger af te ſchilderen, dan met de woorden van mijnen nooitgenoeg geachten Leermeester, den Hoogleeraar GAUBIUS (*) „ Met ſchrik en ijzing, zegt hij, herdenk ik „ de rampen, door een vergramd gemoed het „ lighaam aangebragt, welken ik met mijne eigen „ oogen gezien en welken ik uit het verhaal van „ anderen ontfangen heb.

„ Bij dezen woed de ontſtoken gal in de inge„ wanden van den onderbuik, en brengt door „ braaking, buikloop, bord, geelzucht, alles „ in verwarring. In genen, daar het onweer „ op den omloop des bloeds uitberst, onſtaan de „ allerdoodlijkſte heete - ontſteekings- rot - purper„ en kwaadaartige koortzen. Of de drift, in de „ binnenkameren van het hart gekeerd, verwekt „ eene ongeneeslijke ſlagaderſpat. Dan eens wordt „ zelfs de eigenlyke werkplaats der ziel niet ge„ ſpaard. Want de gramſchap donderd niet al„ toos met eene korte woede uit, maar, terwijl zij „ de

(*) In de tweede zijner uitmuntende Redevoeringen, *De Regimine Mentis, quod Medicorum eſt.*

„ de werktuigen der zinnen en beweegingen door
„ een onherſtelbaar gebrek bederft, ſtort zij den
„ mensch ſomtyds in ſtuiptrekkingen, raazende
„ koortzen, dolheid, lamheid en beroerte. En
„ deze zoo wreede onheilen overkomen zelfs den
„ allerſterkſten menſchen. Hoe veel vernielen-
„ der moet het dan niet zulken treffen, die zwak,
„ kwijnende, zieklijk, of uit eene ziekte opko-
„ mende zijn? Getuigen hier van zijn de koort-
„ zigen, jichtigen, die aan vallende ziekte, kolijk,
„ kortademigheid, den ſteen en opſtijgingen on-
„ derhevig zijn, de zwangeren en kraamvrouwen,
„ bij welken, wanneer zij in toorn opſtuiven,
„ zeerdikwijls de ziekte, waar aan zij onderwor-
„ pen zijn, toeneemt, en door eene nieuwe,
„ bijkomende verzwaard word, of van eene zag-
„ tere in eene kwaadaartige veranderd: ook wor-
„ den daar door dikwerf de aanvallen verdubbeld,
„ de allergewenschte hulp der natuur en kunst te
„ leur geſteld, en in plaatze van gezondheid de
„ dood aangebragt. — Gij verwondert u, Toe-
„ hoorders! en niet zonder réden, over het ont-
„ zagchelyk groot getal rampen, waarmede de
„ gramſchap alleen, als 't ware uit de buſſe van
„ *Pandora*, het lighaam beſtookt. En echter is
„ het niet moeijelyk den oirſprong van zoo groot
„ eene wreedheid uit te vorſchen: want buiten
„ en behalven de overtuigende zekerheid, dat de
„ beweegkrachten, die door alle de werktuigen
„ des lighaams verſpreid zijn, onder die gemoeds-
„ drift, op het allerhevigſte aangezet worden,
„ en gevolglijk het gantſche geſtel, met alle des-
„ zelfs inwendige deelen, ingewanden, vaten en

„ de

„ de daar in besloten vogten, met de allergeweldigste beweegingen geschokt worden, heeft men ook door meenigvuldige waarneemingen, die schier ongelooflijk voorkomen, bevonden, dat de natuurlijke eigenschappen der vogten zoozeer ontaarten, dat zij, met eene onbegrijpelijke snelheid, uit zagten in scherpen, uit gezonden in schadelijken, ja zelfs in vergiftigen overslaan. Twijffeldt Gijl. hier aan? Zoo breng ik eene aan opstijging zieke Vrouw te voorschijn, welke, wanneer zij vergramd zijnde door haare kwaal overvallen wordt, alle de, zoo in kleur als scherpte verschillende, soorten eener bevorven gal uitbraakt. Ik wijs Ul. op eene Minne, die, vertoornd zijnde, uit haare borsten den Zuigeling, in plaats van voedsel, venijn instort, het welk met de allerverschrikkelijkste stuiptrekkingen den dood aanbrengt. Op tamme huisdieren, die getergd, zelfs dol worden, en dat zelfde onheil door de smet van hun schuimend kwijl in den door hen gebeten mensch overstorten. Twee Haanen vegten, volgens hunne gewoonte, verwoed te samen; een mensch schiet toe en scheid hen; hij word van een derzelven gebeeten, en sterft aan de wonde met watervrees. Misschien zult Gijl. dit geval verschoonen met het onderscheid, dat 'er tusschen een mensch en een dier is. Ik zal derhalven ook voorbeelden van ons geslacht geeven. Een Soldaat keef met een Vrouwmensch; deze wond zijne hand door een beet, de man verstijfd door een algemeene kramptrek-

 „ king,

„ king, en besterft het. Een Italiaansche Jongeling, door toorn vervoerd, en zich niet kunnende wreeken, bijt zijnen eigen vinger, en wordt door eene doodelijke watervrees, even of hij door eenen dollen hond gebeten was, aangetast. Ik merk wel, dat ik niet weet, op wat wijs zulk eene doodelijke onttaarting zoo schielijk in de vogten ontstaat; maar echter meen ik Ulied. te hebben doen begrijpen, dat door deze gemoedsontroeringen alle de grondsteunsels van het leeven geschud worden, en dat 'er derhalven geene bediening der menschelijke huishouding zij, die zoo groot eene woede ongeschonden wederstaan kan. En dewijl dit zeker is, acht ik Toehoorders! dat 'er nu niemand onder Ulieden is, die, ter oorzaake van zijn eigen welzijn, niet vuuriglijk wenscht, en stilzwijgende bij zich zelven voorneemt, in het vervolg zich te maatigen, wat aanleiding hem ook mogte voorkomen van zich boos te maaken. Een wijslijk en prijswaardig voorneemen zeker, maar echter niet altijd, noch voor een iegelijk heilzaam! voorwaar ik kan voor Ulieden niet verzwijgen, dat eene bedwongen gramschap niet geheel van alle kwaade gevolgen vrij zij. Want toch, gelijk een werkende Most, waar aan men geen luchtgat geeft, het vat geweld aandoet; niet anders gaat het met die woede van het gemoed, welke de reden poogt te bedwingen, en echter niet bevredigen kan: hoe men die minder toelaat naar buiten uit te barsten, hoe zij veeltijds des te hefti-

„ ger

„ ger het lighaam zelf aantast. Ik heb zeer betreurd, en gedenk nog met droefheid aan het smartelijk sterfgeval van een zeer beroemd Man, die door roem en verdiensten aan de gantsche waereld over bekend was, wiens sterk en gezond lighaam, en gematigde leevenswijs, zijn gantsche leeven door gehouden, ook volgens het algemeen verlangen, hem de jaaren van *Nestor* scheenen te belooven, het welke uit geene andere oorzaak vervroegd is: te weten, hij was van eene oploopende gesteldheid, maar had door wijsgeerige oeffeningen afgeleerd zijner gramschap bot te vieren; dus, wanneer hem op zekeren tijd eene onverwagte en verregaande smaad werd aangedaan, bedwong hij wel zijnen opwellenden toorn, maar werd echter inwendig zoo geweldig geschokt, dat daar door een gebrek ontstond in die deelen, welken tot het onderhoud des leevens volstrekt noodzaaklijk zijn, waar door hij eenen te vroegtijdigen dood niet heeft kunnen ontworstelen". Soortgelijke voorbeelden zijn 'er in meenigte voorhanden. VINCESLAS, Koning van Bohemen gaf den geest in 't midden van zijne gramschap. De Keizer NERVA onderging het zelfde lot in zijne woede tegen REGULUS, eenen zijner Officieren. De Keizer VALENTIANUS, verneemende den inval der Sarmaten in Illyriën, vergramde zoo geweldig tegen dit volk, dat hij hun met eene geheelen ondergang bedreigde en in 't midden dier bedreiging als een verstikte storf.

Men kan deze geweldige uitwerking van de gramſchap ligtelijk naargaan uit het geen de Hoogleeraar GAUBIUS 'er van gezegd heeft, en of dit niet voldoende ware, zal ik 'er bijvoegen de Schilderij, die 'er de geestige Arts van heeft opgehangen „ zoodra, zegt hij, als zich een Mensch „ over de geringſte beuzeling vertoornd, zoo „ begint zijn hart ſterk en ſchielijk te ſlaan, en „ het bloed wordt met geweld naar de uitwendige „ deelen gedreven. Hier door worden de aderen „ opgeſpannen, en het gezigt zwelt van eene „ brandende roodheid. De oogen vonken met „ een wild en blikſemend vuur, de lippen zwellen „ en beeven, de tanden knarſen, de mond ſchuimt, „ en de tong, welke EURIPIDES de *dienaares* „ van den toorn noemt, is nu eens als verlamd, „ dan weder barst zij in duizend vloeken en ſcheld- „ woorden uit. Het voorhoofd trekt zich vol „ rimpelen, de hairen verwarren zich en rijzen „ te bergen, de leden trillen, de ademhaaling „ word belemmerd, zwaar, ſnel en afgebroken „ en de woede ſnuift door den neus. De ſpieren „ onderwijl ſtellen zich in eene meer dan natuur- „ lijke kracht en werking; de voeten ſtampen, „ de vuisten knijpen zig te ſamen en ſomtijds „ overmeeſtert de kramp op eenmaal den toor- „ nigen mensch geheellijk, en verandert hem in „ een roerloos beeld. Met een woord men ziet „ in ijdren toornigen een raazend mensch, of „ eenen die wanhooping vegt, en ondertusſchen „ het gebruik van alle zijne zinnen en verſtand „ verlooren heeft; eenen ACHILLES, die in

„ zijne woede tegen AGAMEMNON eerst met de „ tong, daarna met gebaarden raast, en eindelijk „ met de vuist de wapenen naar zich rukt. — „ Is het wel te verwonderen, dat zulk eene woe- „ de het menschelijk lighaam als verscheurd, en „ krachten, leeven en gezondheid gelijkerhand „ gevaarlijk aantast? De kramp der inwendige „ deelen, die het schuimend bloed zoover van „ dezen af in de kleine vaten der huid drijft, „ beklemt, drukt en beknelt alle de edele inge- „ wanden, welken vooral verschoond behooren „ te worden, zoo de Natuur haare inwendige „ huishouding ongestoord zal blijven verrigten. „ Het gejaagde hart lijd angst en bezwijkt mee- „ nigmaalen bijna van onmagt. De beklemde borst „ wordt van stikzinkingen gedreigd; de long, „ lever, maag en andere voornaame ingewanden „ worden ontstoken; de gal wordt door de kramp „ met geweld uit de galblaas geperst en in de „ maag en darmen uitgestort, en brengt dan eens „ buikloop, dan eens braakingen, dan weder „ galkoortzen, somtijds dolheid, en veeltijds „ geelzugt te weeg: somtijds bersten de bloedva- „ ten in de hersfenen, brengende eene beroerte „ voort, die dikwijls plotselijk dood; somtijds „ ontspringen zij op plaatzen, waar het bloed „ vrijelijk uitstroomen kan, veroorzaakende „ bloedspuwing, of bloedstortingen, die be- „ zwaarlijk te stuiten zijn." — Zoo verwoestend is deze hartstocht. En in welk eene ijselijke aandoening moet de ziel niet wezen, wanneer het

het lighaam in zulk eenen verſchrikkelijken toeſtand is! Ik weet wel, men heeft die ſchilderij geteekend naar den heftigſten trap van deze drift. Niettemin is het zeker, dat alle die ontroeringen en wanordens altoos min of meer plaats hebben, zoodra zij het hart bekruipt. Trouwens, wie is 'er, die, toornig of ſlechts gemelijk zijnde, niet zoodanige ſchadelijke beroeringen in zijn binnenſte gevoeld en 'er nog lang daarna de ongemakken van ondervonden heeft? De konst van zich te bedwingen mag bij de Hovelingen dikwijls te weeg brengen, dat de gramſchap uitwendig niet zoo hevig uitbarst, maar zij woed dan niet te min inwendig zoo veel te geweldiger, waarom zij bij hen, gelijk ik reeds heb aangemerkt, zoo veel te gevaarlijker en verderflijker is. Dan het is hierom, 't is om de meenigte van onheilen, welke deze drift hun berokkent, en 't is omdat dezelve zoo gemeen is bij de groote en Rijke Lieden, die wegens eene gevoelige eigenliefde op elken klap om de minſte beuzeling boos worden, en ſomtijds den gantſchen dag gemelijk zijn, dat ik mij zoo lang met deze hartstocht heb opgehouden, en nog kan ik zeggen, dat ik alle de ongemakken, alle de rampen, die zij aanbrengt, niet heb opgenoemd.

De droefheid echter is mede genoeg berugt wegens de geweldige en ſchielijke wijze, op welk zij veele menſchen vermoordt. Ik heb eene groote meenigte gezien en behandeld, die door een onverzettelijk verdriet, door een verborgen

hart-

hartzeer in korten tijd verteerd en ontzield zijn. Maar het is vooral eene ſchielijk treffende droefheid of ſchrik, die dikwijls eenen ſchielijken dood veroorzaakt. — De Geſchiedenisſen en de Geneeskundige waarnemingen zijn vol van voorbeelden van menſchen, die 'er eensklaps door zijn omgekomen. ADRASTUS van het beleg van Thebes wederkomende en den dood van zijnen zoon EGIALEUS verneemde, gaf daadelijk den geest, en de tijding van den dood van den zwarten Prins doodde op 't oogenblik EDUARD den III, zijnen Vader. De Dogter van CESAR den dood van haaren man POMPEJUS, en de Keizerin IRENA dien van haren gemaal PHILIPPUS verſtaande, ſtorven beiden van ſchrik. VALERIUS MAXIMUS verhaald, dat de vrouw van NAUSIMENES, haaren zoon en dogter in eene ontuchtige omhelzing vindende, op 't oogenblik ſtom wierd, en zulks al haar leeven bleef. —— Aandoenelijk is het geval 't gene de Hooggel. GAUBIUS verhaald. Zeker vriend van hem, een Man van aanzien te Leyden, verſchrikt door de tijding van den onverwagten dood zijns broeders, huurt terſtond eene koets, en ſpoed daar mede naar het ſterfhuis in 's Gravenhage, hij ziet den overledenen, hij verſtomt, zit neder, bezwijkt, valt dood voor over van zijnen ſtoel en word met dezelfde lijkplegtigheden met zijnen broeder ten grave gebragt. — Niet minder treffende is het geval, 't welk hij uit MICHAËL MONTANUS verhaald. Toen Koning FERDI-

NAND tegen de Weduw van Koning JOANNES van Hongarijen oorlog voerde, was 'er een onder de geharnaschte Ruiters, door zijnen helm vermomd, die in een veldſlag bij het ſteedje Buda door zijnen buitengewoonen heldenmoed en dapperheid zoo zeer boven anderen uitmuntte, 'dat hij de oogen van allen tot zich trok en eindelijk door het ſtaal ſneuvelde. Elk een roemde dien uitmuntenden krijgsheld, en beklaagde zijn verlies, en na het eindigen van den ſlag, poogden allen te weeten, wie hij waare. Men ligt het lijk den helm af. Eene RAISCIAC, een duitsch Edelman, boven anderen getroffen van zulk eenen heldenmoed, herkend 'er zijnen eigen zoon in. De beklaagende meenigte uit door woorden en traanen haare ſmart; hij alleen zwigt, en, terwijl hij zijne drooge oogen op het lijk van zijnen zoon gevestigd houd, verſtomd hij, hij verſtijft, valt plotſelijk ter aarde en geeft den geest.

Edoch niet alleen de onaangename, maar zelfs ook de aangenaamſte hartstochten hebben hunne martelaars. De blijdſchap, ſchoon uit een bezef van een tegenwoordig geluk ontſtaande, doet ſomtijds het lighaam zoo geweldig aan, dat, met de vervoering van de ziel, het leeven op 't zelfde oogenblik als 't ware 'er uit ontſnapt, De zenuwen en vezelen van het hart worden 'er als door verrekt en verlamd, zoo dat zij hunne werking niet vervolgen kunnen: want zoodanig is de mensch geſchapen, dat de duur van zijn leeven en

en gezondheid van middelmaatige aandoeningen afhangt, en dat alles, wat hem geweldig aandoet, de banden, waar door zijne ziel en lighaam onderling verknogt zijn, verlamt en verbreekt. Toen de drie zoons van DIAGORES, overwinnaars in de Olympiſche ſpelen, hunne kroonen kwamen zetten op het hoofd van dien gelukkigen Vader, werd hij zoozeer van blijdſchap overſtelpt, dat hij op ſtaande voet den geest gaf. SOPHOCLES en PHILIPPIDES, beiden reeds bejaard zijnde, zijn de ſlachtoffer geweest van een doodelijke blijdſchap, veroorzaakt door de toejuiching, die men een nieuw treurſpel van den eerſten en een nieuw blijſpel van den laatſten toezwaaide. Toen Paus LEO, de x^de^ van dien naam, de aangenaame tijding ontfing der verooverᵢng van Milaan, was hij zoo door blijdſchap opgetogen, dat hij door eene felle koorts werd aangetast, en niet lang daarna den adem uitblies. De Moeder van den perſiſchen Koning SCHAH THAMAS, verſchrikt door de beroerten, die de aanhangers van haaren zoon hadden aangerigt, hoorende, daat de aanvoerder der muitelingen, ASZRAFF, door den moedigen Veldheer van het Koninklijk heir, THAMAS KOULIKAN, eindelijk ſtrijdende overwonnen en met zijne onderhoorige troepen op de vlugt geſlagen was, werd zoo verrukt van blijdſchap, dat zij eenige dagen agter een in ijlhoofdigheid verviel. Ik heb eene jonge Juffrouw behandeld, die door een uitgelaten lach over een beuzeling, van een ſtuipachtigen lach werd aangegrepen, welke onder eene ge-

ſta-

ſtadige raaskalling, verſcheiden weeken geduurd heeft. En men heeft voorbeelden van menſchen, die zich dood gelachen hebben, en van niet weinigen, die er bloedſpuwing, longontſteeking, zijdewee, geweldige hoofdpijnen, kolijken en bezwijmingen door gekregen hebben. Het is derhalven onteven, of de ziel door een bezef van goed of van kwaad, ontroerd of aangehitst worde, de gevolgen zijn altoos ſchadelijke ontſteltenisſen en wanordens in de inwendige huishouding des lighaams.

Dan van alle de hartstochten is er geene zoo verwoestende, zoo doodelijk als die ſchrik en aandoening, welke uit eene te leurgeſtelde eerzucht of eenen vernederden hoogmoed ontſtaat en met verachting gepaard gaat, en nergens zijn de voorbeelden daar van zoo gemeen als aan de hoven. ANTIGONUS EPIPHANES was niet beſtand tegen de ſchande van eene nederlaag; hij beleed aan zijne vrienden, dat het verdriet 'er van hem om hals bragt; zijne krachten vervielen ſchielijk, en hij ſtorf kort daarna. ALONZO PINCON een der Luitenants van CHR. COLOMBUS, die zich gehaast had om bij de rug komst van hunne onderneeming voor hem aan het Hof te zijn, ſtorf van ſpijt, omdat men hem niet zonder zijn Bevelhebber ontfangen wilde. De Kapitein MUNK, die bekwaame zeeheld, de eerſte, die toe aan het einde van de Baaij van Hudſon is doorgedrongen, verſlagen over de wijze, op welke de Koning van Denemarken hem behandelde, op 't oogenblik, dat hij afſcheid van den

den Vorst nam voor een tweeden tocht, werd zoozeer door hartzeer aangegreepen, dat hij zich te bed begaf, en kort daarna ſtorf. —— De Heer TISSOT (*a*) verhaalt, dat een der eerſte Regenten van eene Zwitſerſche Republiek dood viel voor de voeten van zynen mededinger, die voor hem getrokken werd, terwijl hij hem met een vrolijk gelaat naderde om hem geluk te wenſchen. —— Een groot Man, die een zoo goede krijgsheld als bekwaame ſtaatkundige was, te Bern misvallende in het ſtaan naar een gewigtigen post, was 'er zoo van verontwaardigd, dat hij door eene Beroerte wierd aangegreepen, en één uur daarna ſtorf. —— Een der beroemdſte Hoogleeraaren, welken Duitschland in deze eeuw gehad heeft, van een zijner Medeamptgenooten een hoon geleden hebbende, wegens den voorrang, werdt door het kwellend verdriet deswegens zoo getroffen, dat hij maar weinige dagen daarna overleed. —— Eene jonge Juffrouw haare Moeder in de armen van haaren Minnaar vindende, gaf op het zelfde oogenblik den geest. —— TULP verhaalt van een jongen zeer verliefden Engelschman, die voor de voeten van zijne ſchoone liggende, en eene volvolſtrekte weigering en afſcheid van haar krijgende, daar door zoo geraakt werdt, dat hij terſtond verſtijfde, en den geheelen dag in dezelfde geſtalte ſtokſtijf bleef zitten, met opene oogen, zonder de allerminſte beweeging te maaken,

(*a*) *Epiſtola* HALLERO.

ken, zoodat men gezworen zou hebben geen mensch maar een roerloos ſtandbeeld te zien. —— En HALLER maakt gewag van eene Mevrouw van aanzien, die door haaren minnaar misleid, met zulk eene verontwaardiging na haaren misſlag werd aangedaan, dat zij doof en blind wierd; en dat zij, geduurende de eerſte vierentwintig uuren, eene opſtopping van water kreeg, terwyl haare pols en ademhaling geheel ophielden, zodanig dat een ſpiegel voor haaren mond gehouden, niet in 't minst bewaasſemd wierd.

Wel is waar, zulke heftige hartstochten komen niet dagelijks voor; niettemin, daar die voorbeelden het vernielend geweld aantoonen, dat zij op de ſteunſels van onze gezondheid en leeven oeffenen, leeren zij ons tevens haare verderffelijke uitwerkſels kennen, wanneer zij minder hevig zijn. Zij ſchijnen in een minderen graad minder doodelijk, en zij zijn het echter in wezen; zij leggen de zaaden van eene ongelooflijke meenigte kwijnende ziekten, die langſaamerhand uitbotten, en dikwijls den dood aanbrengen, zonder dat men haaren waaren oorſprong kan opſpooren. De Geneesheeren zien de waarheid hier van dagelijks bevestigd, en daar zijn maar weinige menſchen onder de Lieden van rang en rijkdom, die dezelve niet opmaaken kunnen uit het geen zij in zich zelven ondervonden hebben. Schier niemand hunner is 'er, die niet den eenen of anderen tijd van zijn leeven gevoeld heeft de nadeelige uitwerkingen, welken bij voorbeeld het verdriet, een ſchrik, een opſtuivende gram-

ſchap

ſchap na den eeten op zijne ſpijsverteering gehad heeft; die niet bemerkt heeft, dat 'er dezelve geheel door is onſteld en belemmerd geworden, dat 'er eene benaauwende zwaarte in zijne maag en een heevige pijn in zijn hoofd door ontſtaan is, en dat dezen niet geweken zijn voor dat hij door braakingen of ſterke afgangen, gepaard met kolijkpijnen, de kwalijk verteerde voedſels, de raauwigheden en ontſtoken gal gelukkig uit de maag en darmen ontlast hadde. En wie is 'er, die hier uit alleen niet beſluiten kan, dat alle die hartstochten onze gezondheid meer of min gevaarlijk aantasten, en hevig, of dikwijls herhaald zijnde, dezelve onherſtelbaar bederven? Vermits nu de eerampten, de groote bedieningen hen, die dezelven bekleeden, noodzaaklijk blootſtellen aan geweldige en geduurige hartstochten, zoo blijkt, dat de hoven en de huizen der Grooten de ongunſtigſte woonplaatzen voor de gezondheid zijn.

§. XXXVIII. MAAR ik heb tot hier toe nog niet alle de bronwellen aangewezen, waar uit die gezondheid bedervende harsttochten bij de Groote en Rijke Lieden opborrelen. Niet alleen hunne grootheid, hunne eer- en ſtaatzucht, hun regeeringſtand, maar ook hunne rijkdommen zijn een bronader van geſtadig opwellende gemoedsdriften en kwellingen, en wel eene bronader, die verſcheiden takken heeft. Ik zal 'er de voornaamſten ſlechts van aanwijzen.

De eerſte is de lastigheid der rijkdommen; te

weeten de geduurig kwellende zorg voor de bewaaring en vermeerdering zijner schatten, die altoos gepaard gaat met eene angstige vreeze voor vermindering zijner inkomsten, en met eene benaauwende voorstelling van de onaangenaamheden, welken de vernedering in fatsoen en aanzien met zich brengt, en niet zelden overslaat tot eene onverzaadelyke hebzucht, gierigheid en vrekheid; alle welke hartstochten de ziel der Rijken gestadig ontrusten, jaagen en pijnigen, en alle de genoegens, die anders uit het bezit der Rijkdommen kunnen voortvloeijen, vergiftigen.

De tweede is de vermeerdering van behoeften en begeerten, die evenredig met de rykdommen aanwassen, en zelfs veelsterker dan dezen. De rijkdom is eene hoogte, waarop men geplaatst zijnde, duizenden bekoorlijke voorwerpen ontdekt, van welken men, in de laagte gesteld zijnde, onkundig blijft, en die juist zooveele begeerten naar derzelver bezit in het hart verwekken; doch die, dikwijls buiten het bereik zijnde, even zooveele lastige gewaarwordingen van gemis en ongemak doen ontstaan, en langs dien weg veelvuldige kwellingen, onvergenoegdheden en verdriet baaren. De voldoening zelve, die de rykdom aan sommige driften geeft, doet dikwijls uit ééne drift, weder duizend anderen geboren worden, die even sterk om voldoening roepen; eerst ontbreekt men één ding aan zijn geluk, en straks ontbreeken 'er duizend aan.

Zelden daarenboven bezitten de Ryken zooveel als zij noodig hebben voor de welvoeglijkheden

den van hunnen rang. Hunne grootheid verarmd hen. Schoon zij geene nooddruft des leevens hebben, hebben zij echter nooddruft voor hunnen ſtaat, en zijn ſomtijds genoodzaakt, het noodige des leevens, aan het noodige van hun fatzoen, de tafel aan het rijtuig op te offeren. Zij leeven arm om rijk te ſchijnen, en deze armoede is doorgaans veel kwellender en verveelender dan het misſen van leevens noodzaaklijkheden. Zoo waar is het, dat de rijksten doorgaans de armsten, ten minſten de behoeftigſten zijn. De wezenlijkſte goederen dezer waereld, gezondheid, vergenoegdheid, gerustheid en vrolijkheid van ziel worden voor geen geld gekocht; 't is de Natuur, die dezelven geeft, en niet de fortuin; dikwijls ziet men, dat de fortuin dezelve hun ontneemt, aan welken de Natuur dezelven geſchonken had.

De derde is de vermeerderde afhanklijkheid van rust en genoegen, van zooveele groote en kleine belangens, betrekkingen, verbintenisſen en verpligtingen, die mede in reden van den vermeerderden rijkdom en het vergroot aanzien toeneemen, en die de oplettendheden, zorgen, ongerustheden en kwellingen tot in het oneindige vermeenigvuldigen. Beſchouw ſlechts dien drang van menſchen, welken den Man van aanzien overal omringen, die meenigte van dienstboden, welken hem geduurig volgen, die hij tot zijne behoeften noodzaaklijk oordeelt, en die het tot zijn ongeluk wezenlijk ook zijn; zij vermeenigvuldigen zijne moeijelijkheden ten minſten in reden van hun getal, zij verſtoo-

 ren

ren onophoudelijk zijne rust, en veroorzaaken hem op den duur nieuwe kwellingen en onaangenaamheden; indedaad een geluk, dat van zooveele zinnen afhangt, die men allen bestuuren moet, en die men nooit volmaakt bestuuren kan, vindt zooveele hinderpaalen als hoofden.

De vierde is de vermeerderde gelegenheid en het grooter getal van prikkelen tot wellust, tot ongeregelde en buitenspoorige vermaaken, tot losbandigheid en verkwistingen, die meest altoos naberouw, verwijt, wroegingen, bekommeringen, wanhoop, schande en bederf van ziel en lighaam na zich sleepen.

De vijfde is het te overdaadig genot van zinnelijke vermaaken, gepaard met gebrek van noodzaakelijke bezigheden, die, te midden der wellust en overvloed, altoos zatheid en walging, verveeling en kwijning, droefgeestigheid, en melancholie veroorzaaken. Eene aanhoudende genieting of een altemeenigvuldig gebruik van geneugten verstompt dezelven, zij houden op in de ziel die levendige aandoeningen te verwekken, die dezelve 'er in den beginne van gevoelde, of de ziel word gevoelloos voor derzelver bekooringen, zij verveelt zich zelve bij gebrek van aandoening; en deze verveeling maakt haar te onvreden, gemelijk, knorrig en gramstoorig. Een VESPASIANUS verveelde zich zelven onder al de heerlijkheid en luister van zijne zegepraal, omdat zij hem te lang duurde, en hij toonde zich droevig en gemelijk in het midden dier Feesten,

welken eeniglijk dienden om den Goden wegens zijnen voorſpoed en geluk te danken. De ledigheid vergroot die verveeling en kwijning, omdat de geest altoos een weinig bezig, of het lighaam in beweeging zijn moet, om een vergenoegd gemoed en een gerust hart te hebben, en om door den last des tijds gedrukt noch door zorgen of verdriet geprangd te worden; behalven, dat de denkbeelden, waar de ledigheid den mensch aan overlevert, ſchier altoos droevig of zondig, en gevolglijk kwellende en ontrustende zijn.

De zesde eindelijk, om 'er geen meer aan te wijzen, is de grootere gehegtheid aan dit leeven, en de haar altoos verzellende angſtige vrees voor den dood. Het ruim genot, dat de Groote en Rijke Lieden hebben van dit leeven, de onzekerheid van hun beſtaan na het zelve, de bewustheid van het niet onſchuldig te hebben doorgebragt, de meenigvuldige en groote ontwerpen, die zij geſmeed en zich voorgeſteld hebben nog ter uitvoer te zullen brengen, de zorg voor het toekomend beſtaan van hun gezin en bloedverwanten, en zooveele andere banden, die hen meer dan den gemeenenman aan de waereld hegten, doen hen met grooteren angst dikwijls aan den dood denken, en de ziekten, die hen met denzelven dreigen, meer dugten en ongeruster doorſtaan; behalven dat zij, de gevaaren 'er van beter kennende, 'er eerder en meerder door onthutst en verſchrikt worden.

Zie daar; zoo meenigvuldig zijn de bronaders, waar uit de hartstochten, en gevolglijk de ſmart

en ziekten, zoo wel als de rampen der Groote en Rijke Lieden onophoudelijk voortvloeijen. Hoe zeer bedriegen zich de gemeene Lieden met zich te verbeelden, dat de grootheid en rijkdommen hunne bezitters gelukkig maaken! Zij zien hunne vermaaken en ſchitterende grootheid, doch zij bemerken de moeijelijkheden en ſmarten niet, die hen op de hielen volgen. Zij groeten hunne kwellingen voor vermaaken, en zij plaatzen hun geluk in dingen, die hen wezenlijk ongelukkig maaken. Maar gelijk men Geneesheer zyn moet om den mensch te kennen, zoo moet men het ook zijn om over de waarde van het geluk der Groote en Rijke Lieden juist te kunnen oordeelen. SENECA, wiens oordeel hier van zeer veel gewigt is, omdat hij groote ſchatten bezat, zegt: *dat de Rijkdom de voornaamſte bron is van de rampen, waar het menſchelijk geſlacht onder zugt, en dat alle de kwaalen, waar aan de menſchen natuurlijk blootgeſteld zijn, als ziekte, pijn, den dood,* enz., *niets zijn in vergelijking van die, welken de Rijkdom hun veroorzaakt.* Hoe dan kunnen de Groote Lieden gelukkig, hoe kunnen zij gezond zijn? Hoe is 't mogelijk, dat men de rijkdom begeeren, en met zoo veel drift en moeite bejaagen kan! Hoe is 't mogelijk dat men 'er zijne rust, genoegen en gezondheid, de eenigſte waare rijkdommen, aan kan opofferen!

§. XXXIX. Edoch, eêr ik van dit onderwerp afſtappe, moest ik niet vergeeten aan te merken, dat alle die vermelde hartstochten bij de Groote

en

en Rijke Lieden zooveel teligter en tegereeder worden opgewekt, zooveel teleevendiger en heviger werken, zooveel telanger aanhouden, en gevolglijk zooveel tenaadeeliger uitwerkingen ten aanzien van hunne gezondheid voortbrengen; omdat zij gewoonlijk zooveel teerder en zwakker van geſtel, zooveel gevoeliger en aandoenlijker van zenuwen zijn. Deze groote gevoeligheid is zelfs oorzaak, dat dikwerf de gematigſte en welvoeglijkste gemoedsaandoeningen hunne gezondheid merkelijk ontſtellen. Al wat hunne bloedverwanten aandoet of dreigt, de onvermijdelijke rampen der menſchelijkheid en die der deugd, zijn voor hun wezenlijke onheilen, die hun gevoelig geſtel dikwijls meer treffen, ſterker beroeren, en hunner gezondheid meer benadeelen dan hunne eigen tegenſpoeden. Die zelfde groote gevoeligheid maakt ook, dat zij de rampen en gevaaren altoos bij vergrooting beſchouwen, dat zij menigmaal hersſenſchimmige onheilen en gevaaren voor wezenlijken aanzien, dat zij meer dan anderen over het toekomende zich ontrusten, en dat zij op het geringste voorval, om de minſte beuzeling, doodelijk verſchrikken. De meeste aanzienlijke Vrijſters en Vrouwen zijn in de onmogelijkheid van eene beſtendige gezondheid te genieten, zonder van andere redenen te gewaagen, alleen om die geduurige opvolging van ſchrikken, die ſchier elk oogenblik hunne zenuwen geweldig aandoen, en gevolglijk de dierelijke en leevende huishouding van hun lighaam noodzaakelijk telkens beroeren. Een fatzoenlijke Vrouw is ter dood toe onſteld en

ſchreeuwt, zoodra de geringste ongelykheid van den weg haare koets een weinig meer naar den eenen dan naar den anderen kant doet overhellen, of zoodra haare paarden een weinig uitſpringen en doorſchieten, terwijl de Melkmeid, die dat ruchtig rijtuig vooruitgaat, het gerust op zich laat aankomen, zonder dat zij haar hoofd omkeerd om 'er naar te zien, en zonder te denken om een ſtap uit den weg te doen om het te ontwijken.

§. XL. DAAR zijn ongelukkig weinige Groote en Rijke Lieden, welken de waarheid van al het gene ik hier over de hartstochten en haare bittere gevolgen gezegd heb, niet min of meer in zich zelven ondervonden hebben, en nog dagelijks ondervinden; en daar zijn 'er echter weinigen, die zich niet gelukkiger achten dan den Landman, ten minſten die van ſtaat met hem zouden willen ruilen. Zij beſchouwen hem aan de zijde van het vermaak minder gelukkig, al ware het alleen maar omdat hij, wegens zijn grover en ongevoeliger geſtel, niet zoo kiesch van ſmaak is, niet zulke verfijnde vermaaken geniet, noch 'er zulke leevendige aandoeningen van heeft. Zij zouden zekerlijk gelijk hebben, indien hunne meerdere gevoeligheid niet tevens de bron ware van veel meerdere en grootere ongeneugten, en indien zij 'er dezelfde gerustheid van geest en gezondheid bij genooten; maar hier verſchillen zij hemelsbreedte van elkanderen. De Landman, kent geene eerzugt, ſtaatzugt, zucht naar roem

of glorij, hij bejaagt geene grootheid, geene eerampten of hooge bedieningen, en kan derhalven het ſlachtoffer niet zijn van die verderfelijke hartstochten, welken uit die bronwellen ontſpringen: zijne eenigſte eerzucht is zijne verlangst naar een gunſtig ſaizoen, en eenen daaruit voortvloeijenden rijken oogst, en dit is ook juist het eenigſte verlangen van zijne buuren; hunne wenſchen loopen elkanderen niet in den weg; hun geluk hangt van dezelfde gebeurtenisſen af; en is dus geen oorzaak van jalouzij, nijd, haat, verſmaading, hartzeer, gramſchap, enz. en geen prijs, dien men elkanderen met drift betwist. Naauwlijks heeft hij zucht naar rijkdommen, althans niet om zijne pracht, weelde en wellust te kunnen voldoen, weshalven de ontrustende gemoedsdriften, die daaruit ontſtaan, mede geheel vreemd bij hem zijn, en gevolglyk zijne gezondheid ook niet bederven kunnen. Zoo eenigen dier hartstochten al bij hem opkomen, zijn zij altoos zwakker en korter van duur, omdat hij minder gevoelig en meer onverſchillig is. Het verlies der Perſoonen, die hem de waardigſten zijn, treft hem ter naauwer nood, en dat van zijne goederen kwelt noch bedroeft hem veel, en geeft hem ſchande noch wroeging, alzoo hij dezelven meeſtal buiten zijne ſchuld verliest, omdat eene geheele armoede ſchier niets veranderd in zijne manier van leeven, en omdat zijne eigen handen hem wederherſtellen kunnen; hij zelf is de bewerker van zijn eigen geluk, en zijn fortuin hangt niet zoo-

zeer

zeer af van anderen, noch van omſtandigheden, die buiten hem zijn. Hij kent geene gemakken, geene behoeften; hij is zijn eigen heer en dienstknegt, en hij heeft rondsom hem niet als de zijnen, en een klein getal dienstboden, die hem gelijk zijnde, juist denken en leeven als hij, en die alles willen wat hij wil, ten minſten zich gemakkelijk ſchikken naar zijn zin. Hij is alleen gevoelig voor het tegenwoordige, het toekomende ontrust hem nooit; de ziekten vervaaren, en de gevaaren verſchrikken hem niet; hij denkt bijkans nimmer aan den dood; en, na zestig, zeventig en meer jaaren gerust vergenoegd en gezond geleefd te hebben, ſterft hij natuurlijk en in de geruste verwagting van een beter leeven.

VIII. HOOFDSTUK.

Van het Slaapen en Waaken.

§. XLI. DE verderflijke invloed van aanhoudende en geweldige hartstochten, is in niets zoo kennelijk als in den ſlaap; want zij, wier geest 'er geduurig door gejaagd en beroerd word, ſlaapen ſchier nooit, althans nooit gerust. Ook is het eene der voornaamſte redenen, waarom zij den mensch zoo veele kwaalen en onheilen toebrengen, dat zij hem

hem den heilzaamen ſlaap beneemen, of denzelven zeer ontrusten: want een geregelde en geruste ſlaap, is voor de duuring van de gezondheid en het leeven ten minsten zoo noodzaaklijk als ſpijs en drank. Men heeft voorbeelden van menſchen, die veele weeken geſlapen hebben zonder eenig voedſel te gebruiken, en die echter gezond weder ontwaakt zijn; en hoeveele dieren zyn 'er, die den gantſchen winter ſlaapen, en met het voorjaar zoo gezond en lustig uit hunne holen weder te voorſchijn komen, alsof hun niets ontbroken hadde. Zoodanig naamelijk is de mensch geſchapen, dat zijne gezondheid en leeven niet beſtendig voortduuren kunnen, tenzij zijne dierlijke beweegingen en de werking zijner zintuigen dagelijks voor een zekeren tijd opgeſchort worden, zoo dat zijn geest in een volkomen rust en als van zijn lighaam afwezig, en zijn lighaam ten eenemaal werkeloos en als geheel ontſpannen zij.

Dit geſchied in den ſlaap of wel dit maakt eigenlijk den ſlaap uit. Terwijl wij waaken, worden door de onafgebroken werking der ſpieren, zintuigen, hersſenen en zenuwen, de dierlijke krachten en leevensgeesten voor een gedeelte verſpild, de vaste deelen, de vezels door hunne geduurige ſpanning, beweeging en door de grootere ſchuuring der vochten tevens geweldig gerekt en afgeſleten, en de vochten, ſneller omloopende, waasſemen meer uit, verdikken en worden ſcherp. De ſlaap is de getrouwe herſteller van al dit verlies, en als 't ware de ſleu-

ſleutel, die de veer van ons uurwerk dagelijks opwindt. Geduurende denzelven, houd de Natuur zich bezig met die verſpilde krachten te herwinnen, de afgeſleten deelen te herſtellen, de vochten zacht te maaken, aan de vezelen en zenuwen, door ontſpanning en rust, hunne veerkracht weder te geeven, met een woord het gantſche lighaam te voeden, te verſterken, en dus als tot een nieuw leeven van eenige uuren bekwaam te maaken.

't Is hier van, dat men, wel geſlapen hebbende, zich verſterkt, verfrischt, en lustig gevoeld; daar men in tegendeel, als men niet gerust heeft geſlapen, zich vermoeid, verhit, loom en lusteloos bevind. Wanneer men derhalven te lang waakt, weinig of niet gerust en geregeld ſlaapt, gaan 'er zooveel meer van onze krachten en leevensgeesten, en van de zelfsſtandigheid van ons lighaam verloren, zonder dat zij behoorlijk herſteld worden; de vezels, telang en teſterk geſpannen, worden verlamd; de zenuwen, te aanhoudend en te geweldig geprikkeld, verkrijgen ongeregelde beweegingen; de omloop des bloeds, te hevig aangezet, veroorzaakt eene te groote ſchuuring, afſlijting, koortzige hitte, vervlieging der dunste vochten, verdikking en ſcherpten in de overigen; het gantſche lighaam verzwakt, vermagert, droogd uit; de hersſens geraken verward en verhit; de zintuigen verſtompen; en de ziel zelve, moede van die telangduurige gemeenſchap met het lighaam, wordt verdrietig en kwijnende. Uit het een en ander, het waaken telang aanhoudende, ontſtaan uitdroo-

gen-

gende koortzen, ſlaapeloosheid, eene onverwinnelijke en vermoeijende werkzaamheid der herſſenen, verwarde en verwilderde denkbeelden, angſtige droomen, droefgeestigheid, melancholie, ijlhoofdigheid, enz.; in 't kort de geheele dierlijke en leevende huishouding van ziel en lighaam wordt in wanorden gebragt en bedorven.

§. LXII. WANNEER men nu, dit alles in aanmerking neemende, den ſlaap der Landlieden vergelijkt met dien der rijke en ſchitterende Stedelingen, hoeveele voordeelen genieten dan niet de gezondheid en het leeven der eerſten boven die der laatſten! De Landman gaat ter ruste op dien tijd, welken de Schepper 'er toe beſtemd heeft, wanneer de gantſche Natuur 'er hem en al het ſchepſel door zigtbaare teekenen toe roept, en wanneer de koele avonddampen, wegens de ondergaande zon, op het aardrijk nederzakken, die de uitwaasſeming op eene nadeelige wijze beletten, en die men niet zonder ſchaade voor de gezondheid kan inademen. Vermoeid door den arbeid, en zonder dat zijne hersſens door ingeſpannen gepeinzen verhit, zijne zenuwen door gemoedsdriften geprikkeld, zijn bloed door eenige ongeregeldheid aangezet, of zijne maag en ingewanden door onmaatigheid bezwaard zijn, begeeft hij zich te bed, en valt terſtond in ſlaap; hij ſlaapt gerust, onafgebroken en vast, zoo dat men hem niet, als met moeite, kan wakker maaken; maar op het oogenblik, dat zijne krachten herſteld zijn, ontwaakt hij, en hij vindt zich

ver-

kwikt, frisch, kloek, ſterk, weltevreden, lustig en vrolijk; en hij vangt met een nieuwen moed zijnen arbeid aan, op een ſtond, dat de opgaande zon die ſchaadelijke dampen verjaagd, en met de heilzaame uitwaasſemende geuren der plantgewasſen vervangen heeft. De Man van de waereld daarentegen waakt tot middennacht, ſomtijds tot den aanbreekenden morgen; hij keert dus de orde der Natuur om, 't geen nooit ongeſtraft geſchiedt, hij ſtelt zich bloot aan den nadeeligen invloed der nachtlucht, dikwijls niet zonder merklijk nadeel voor zijne gezondheid. Hij begeeft zich nooit ter ruste, als nadat zijn geest en lighaam beiden ten eenemaal afgewerkt, verhit en beroerd zijn, door eene meenigte van bezigheden, door veelvuldige ontwerpen, die hij des daags geſmeed heeft, en die den gantſchen nacht in zijne afgeſloofde hersſenen hangen en maalen blijven, door eene verwarde mengeling van vermaaken, kwellingen en zorgen, door allerleije hartstochten, door overdaad in ſpijs en drank, door een ongeregeld waaken, en door verſcheiden andere uitſpoorigheden, waar van zijne zenuwen nog trillen, zijn hart en pols nog jaagen, zijn bloed nog kookt, zijne aders nog zijn opgeſpannen; terwijl zijne maag nog arbeid ter verteering van zwaare, ſcherpe en verhittende voedſels. De zorgen, de kwellingen, de ongeſteldheid en koorts treeden met hem te bed, en houden hem, op eene vermoogende en verdrietige wijze, het grootſte gedeelte van zijnen ſlaaptijd wakker. Zoo hij ſlaapt, is zijne ſlaap

ſlechts

ſlechts van korten duur, geduurig afgebroken; altoos ongerust, dikwijls beroerd door vervaarlijke droomen en niet zelden word hij, zoo dra zijne oogen beſchieten, door ſchrikken wakker gemaakt. Hij ſtaat op, wanneer de gezondheidademende morgenſtond reeds is weggevloden; en in plaats van dan die aangenaame gewaarwording van welvaarende te zijn te gevoelen, welke de Landman iederen morgen ondervind, gevoeld hij zich loom, zwaar, moede- en lusteloos; de ſlaap heeft hem veeleer vermoeid en verhit, dan verkwikt en verfrischt; zijne tong is droog, ſlijmig of leelijk, zijn water brandend, zijn hart klopt door de koorts, zijne zenuwen beeven; zijne maag walgt, ſomtijds moet hij overgeeven; zijne leden zijn mat en krachteloos; zijn geest is te ontvreden, gemelijk, knorrig, en verdrietig; hij ſchrikt voor de bezigheden van den dag, en verlangt reeds naar zijne vermoeijende en verhittende avondvermaaken, die het gevoel van zijne ongeſteldheden en zijne kwellingen voor eene poos verdooven kunnen. Ondertusſchen zijne krachten verminderen, zijne zenuwen worden ontzenuwd, zijn bloed ontſteekt, zijne vochten ontaarten, zijne ingewanden bederven; met een woord zijne gezondheid gaat te loor; iedere nagt neemt 'er een gedeelte van weg en verſterkt de zaaden der ziekten, die hem wel haast in eenen eeuwigen ſlaap overbrengen.

IX. HOOFDSTUK.

Van de Affcheidingen en Ontlastingen.

§. XLIII. De fpijzen en dranken, die wi tot ons leevensonderhoud nuttigen, zijn van dien aart, dat hunne geheel zelfsftandigheid niet tot voeding van ons lighaam ftrekken kan. Zij bevatten zelfs verfcheiden beftanddeelen in zich, die, wanneer zij te lang in onze ingewanden of in ons bloed bleeven vertoeven, in korten tijd ons de zwaarfte ziekten en een fchielijken dood zouden aanbrengen. Hierom heeft de Schepper ons lighaam wysfelyk zoo gefchapen, dat het langs verfcheiden fchei- en ontlastwegen die nuttelooze en nadeelige ftoffen kan affcheiden, afvoeren en uitwerpen. Het is derhalven voor de huishouding van ons lighaam, voor onze gezondheid en leeven van het uiterfte belang, dat die affcheidingen en ontlastingen geregeld voortgaan.

Affcheidingen noemt men die werkingen van fommige deelen, door welken van het bloed, door middel der klieren en vaten, bijzondere fappen afgefcheiden worden, gefchikt tot andere bedieningen in onze lighaamshuishouding, of om door zekere ontlastwegen buiten het lighaam afgevoerd te worden. Zoo wordt het fpeekfel in den mond door de kwylklieren afgekleinst, om,

door-

doorgezwolgen zijnde, de ſpijsverteering te helpen bevorderen; tot dit zelfde einde wordt het maagſap in de maag afgeſcheiden, en de gal in de lever, die vervolgens tot de darmen word overgebragt. Zoo ſcheidt de pis, bij wijze van doorzijging door de nieren, en ontlast zich verder door de blaas, het zweet door het weefſel der huid, het zog door het klierig maakſel der borſten, en het zaad- of teelvocht door dat der teeldeelen.

Ontlastingen heet men die afvoeringen, waar door het overtollige en het ſchadelijke van onze voedſels, of het ſcherpe, dat in onze vochten gekomen is, 't welk niet aan de zelfſtandigheid van ons lighaam gelijk gemaakt worden, en gevolglijk ons niet voeden, noch van eenig nut zijn kan, buiten het lighaam uitgeworpen worden, waarom men de dus ontlaste ſtoffen *uitwerpſels* noemt. De voornaamſten van dezen zijn de uitwaasſeming, de pisloozing en de afgang; en dan zijn 'er nog twee voornaame ontlastingen van nuttige vochten, die naamelijk van het zog en het teelvocht, welken beide, op den vereischten tijd en geregeld geſchiedende, van het grootſte belang zijn voor de huishouding van ons lighaam.

Ligtelijk begrijpt men, dat alle die afſcheidingen en ontlastingen geregelder en beter geſchieden, hoe de voedſels eenvoudiger en onſchadelijker zijn, hoe men maatiger en geregelder leeft, hoe men zuiverer lucht inademt, hoe het lighaam meer door den arbeid geoeffend en de geest minder door

hartstochten beroerd wordt, en hoe de ſlaap geruster is; waaruit men hier bij wijze van gevolg gemakkelijk kan opmaaken, dat beide die bedieningen onvergelijklijk ordenlijker moeten voortgaan bij den Landman, dan bij den Man van de waereld; invoegen ook uit dezen hoofde de gezondheid van den eerſten aanmerkelijke voorrechten geniet boven die van den laatſten.

§ XLIV. MEN behoeft ſlechts de reeds beſchreven leevenswijs en dieët der Groote en Rijke Lieden naar te gaan, om terſtond te bemerken, dat alle hunne natuurlijke afſcheidingen en ontlastingen telkens verhinderd of aangezet, beroerd en ontſteld worden.

De ſterke en ſcherpe ſpijzen, de verhittende dranken en de heete toemaakſels, die zij tot voedſels gebruiken, terwyl dezen de vaatjes en buizen, die het ſpeekſel, het maagſap en de gal afſcheiden, doen toetrekken, verſtoppen en ontſteeken, zoo bederven zij tevens den zeepachtigen, ontbindenden en verdunnenden aart dier ſcheivochten zoodanig, dat de gebruikte voedſels by geene mogelykheid naar behooren kunnen verteerd en in een goed gijl veranderd worden; waar uit voortvloeijen raauwheden, bederf in de eerſte wegen, opgeſtopte afgang, ſcherpten in het bloed, koorts, en wanorden in alle de overige afſcheidingen en ontlastingen.

Hunne werkeloosheid, broeijing, groote gevoeligheid voor koude, en ongeregeld leeven verhinderen of beroeren niet zelden hunne uit-

waas-

waasſeming en ſtoelgang, met gevolg van verkouwdheden, rheumatike pynen, jigt, kolyken, koortzen, enz.

Edoch niets is 'er, dat alle deze afſcheidingen en ontlastingen zoo zeer beroert of belemmert als hunne hartstochten; het geduurig hartzeer, de verveeling, de ongerustheid van geest, de nyd, enz. en dezen ontſtellen inzonderheid, gelyk ik getoond heb, de ſpijsverteering en de bediening van de gal.

Maar alle die oorzaaken ontſtellen en belemmeren de natuurlijke afſcheidingen en ontlastingen te meer, omdat zij het gantſche geſtel des lighaams en inzonderheid de ingewanden verzwakken, en daar door de ontlastende werktuigen buiten ſtaat ſtellen om hunne bedieningen behoorlijk te verrichten. — Zoo zijn bij voorbeeld de Groote en Rijke, gelijk de meeste veelzittende Lieden, gewoonlijk zeer hardlijvig: waarom? Omdat hunne darmen, van derzelver veerkracht en prikkelbaarheid zeerveel verloren hebbende, het noodzaakelijk vermogen misſen om de drekſtoffen uit te drijven, die dan in dezelven blijven hangen, verdroogen, hard en moeijelijk ontlast worden, 't welk de reden is, dat men dit ongemak hardlijvigheid noemt, hoewel het in wezen uit zwakheid ontſtaat. De purgeermiddelen, die zij bij herhaaling gebruiken, om het zelve te gemoet te komen, verergeren het kwaad niet weinig, vermits zij de darmen nog meer verſlappen en voor den prikkel der drekſtoffen ongevoelig maaken. — Op gelijke wijze is het

bijkans gelegen met de middelen, die zij meenig-
maal gebruiken, om de ontlasting van 't zweet aan
te zetten; en in 't algemeen alle konstige ont-
lastmiddels buiten hooge noodzaakelijkheid en
te dikwijls gebruikt, doen als 't ware der Natuur
haare werking en plicht vergeeten, of zij schijnt
als jaloers van haar werk, niet te willen, dat de
konst voor haar getrokken wordt, zoo lang zij
maar eenigzins in staat is, om door natuurlijke mid-
delen haare bedieningen te volvoeren.

Wanneer nu die zoo noodzaakelijke en zoo
heilzaame bedieningen des lighaams beroerd, of
belemmerd, of testerk aangezet worden, ziet men
ligtelijk, dat de steunsels der dierelijke huishou-
ding ten eenemaal worden omvergeworpen, dat
de gezondheid moet gekrenkt en de deur voor
allerleije heete en sleepende ziekten geopend wor-
den, van welken de Landman bevrijd blijft, om
dat zijne afscheidingen en ontlastingen door zijne
leevenswijze niet gestoord worden.

§. XLV. VERGELIJKT men verder de
Landlieden en die der groote waereld ten aanzien
der ontlasting van het teelvocht, zoo vind men
rasch, dat zij ook al het voordeel voor hunne ge-
zondheid en leeven aan hunne zijde hebben. De
Landman, opgebragt alleen onder het oog van
zijnen vader en moeder, heeft zijn hart nooit
door vreemde handen, door de verkeering met
kwaade gezellen, met wulpsche dienstboden laa-
ten bederven. Gewend aan eene geduurige werk-
zaamheid, heeft de verveeling der ledigheid nimmer

het

het vuur der wellust in hem kunnen aanſteeken. Onkundig van gevaarlijke ſchriften, is 'er zijne verbeeldingkracht nooit door verhit. Verwijderd van de voorwerpen der verleiding is hij van verzoekingen vrijgebleven en nooit door haare looze konstgreepen vervoerd en verlokt. In 't kort, geene konstige prikkels hebben hem immer aangezet tot ontijdige en uitſpoorige minvermaaken. Hij kent niet als zeer laat zijne behoefte in dezen, en dan eerst, wanneer zijn lighaam zijn vollen groei gekregen hebbende, de overmaat van gezondheid in hem die drift opwekt, met welke de Schepper alle dierlijke wezens bezield heeft, om huns gelijken voort te teelen, nadat zij zelven tot een rijpen wasdom gekomen zijn. Daar de prikkels en de gemakkelijke gelegenheden hem ontbreeken, daar geene verhittende ſpijzen of dranken hem aanzetten, is zijne drift tot omhelzing meer het gevolg van behoefte, dan van verbeelding, en hij volgt in het boeten derzelve alleen de aandrijving der natuur, en voldoet 'er aan zonder geweld, zonder buitenſpoorigheid, gaande ſchier nooit buiten het noodzaaklijke; zoodat deze voldoening wel verre van zijne gezondheid te krenken, dezelve veeleer verſterkt, en men mag zeggen tot voortduuring van dezelve noodzaaklijk is (*a*). Meenigvuldige

(*a*) Zoo het tegengeſtelde, zegt de Heer TISSOT, ſomtijds plaats heeft, gelijk ik het gezien heb, geſchied zulks bij jonge mans, wanneer zij, niet ſterk zijnde, vrouwen trouwen die ſterker zijn dan zij; als dan verzwakken zij ſchie-

dige gevallen heb ik gezien van jonge lieden van beide fexe, die door eene te lang gerekte onthouding of te fterke bedwinging in dien tijd, wanneer de Natuur hen roept tot voorteeling van hun geflacht, in kwijnende ziekten of in zenuwkwaalen gevallen zijn.

Maar wie, die de groote waereld kent, weet niet, dat bij dezelve al het tegengeftelde plaats heeft? Wie weet niet, dat de prikkels tot een ontijdig zoo wel als een ontuchtig venusfpel, tot ongeregelde zoo wel als tot ongeoorloofde minnehandelingen, aan de hoven en onder de jeugd der Groote en Rijke Lieden geweldig en aanhoudende zijn; en dat uit dien hoofde bij hen de driften en ongebondenheden der wellust meenigmaal hunne vermogens en krachten vooruitloopen? Hoeveelen zijn 'er onder hen, die 'er, dikwijls in den beginnenden bloeij van hun leeven, hunne gezondheid volflagen door bederven, die 'er reeds alle zwakheden van een kwijnenden ouderdom zich door op den hals haalen, eer zij de mannelijke jaaren bereiken; en die reeds hun ongebonden gedrag met eene jammerlijken dood moeten boeten, eer zij beginnen te leeven? Hoeveelen zijn 'er niet, die zoo de ongeregelde wellusten hen niet al jong naar 't graf fleepen, door al hun leeven gemarteld worden door de fmartelykfte ziekten, en door de verfchrikkelijkfte zenuwkwalen, die bij den Landman fchier geheel onbekend zijn, en dat zon-

fchielijk en vallen in eene krachteloosheid, met een kleinen hoest en koorts, die dikwijls tot Teering overgaat.

zonder hoop van herſtelling, tot in den dood? En is dit te verwonderen? voor deskundigen zekerlijk niet, die weeten, welke geweldige aandoeningen de verhitte verbeeldingkracht, die deze drift by hen aanſtookt, in hunnen geest verwekt; die weeten, dat het teelvocht van alle onze vochten het fijnſte en het edelſte is, dat deszelfs verlies een allergrootſten invloed op de herſſenen, zenuwen ende gantſche dierlyke huishouding heeft, en dat deszelfs ontlasting met de hevigſte ſtuipachtige beweegingen van alle de ſpieren, en met de ſterkſte vervoering van de ziel gepaard gaat. De Artzen van alle eeuwen, zegt TISSOT, hebben eenparig geſteld, dat het verlies van één onçe van dit vocht veel meer verzwakt dan van veertig oncen bloeds. En, vreesde ik niet, ſchreef ik in een ander Werkje (*a*), in aanhaalingen overtollig te zijn, ik zoude den geheelen trein van oude en nieuwe Geneesheeren, van HIPPOCRATES tot GAUBIUS toe, ten tooneele kunnen voeren, en gij zoudt hen allen, als uit eenen mond hooren verzekeren, dat eene te vroege en te dikwijls herhaalde verſpilling van het vocht der voortteeling de ſpijsverteerende krachten breekt, de zenuwen verzwakt, de uitwaasſeming belemmerd, het gantſche lighaam uitmergeld en ontzenuwd, en alle deszelfs werkingen doet kwynen; dat zij verder den geest verſtompt en alle deszelfs vermogens krenkt

(*a*) In mijn Vertoog over de oorzaken van de hedendaagſche meenigvuldigheid der Zenuwziekten.

krenkt en uitput, en gevolglijk allerhande zenuwziekten, inzonderheid hijpochondrie, vrijsterziekte, zenuwteering, de vinnigste pynen, de hevigste kramptrekkingen, krankzinnigheid, raaskalling, ja dikwijls den allersmertlijksten dood naar zig sleept. De Digter zong van overlang reeds:

Crebra venus, nervos, animi vim, lumina, corpus,
Debilitat, mollit, surripit, orbat, edit.

Ik zwijg van zoo veele grievende ongemakken, hevige pijnen, ziekten en plaagen, te schandelijk om te noemen, die door een inkankerend vergif het gebeente en vleesch verteeren van hun, welken de ongebonden wellusten des vleesches involgen, en die de Lieden van de groote waereld zich buiten twijffel oneindig meer op den hals haalen, dan die van den boerenstand.

Ik zou hier ook kunnen bijvoegen, dat de te vroegtijdige huwelijken, vooral aan de zyde der schoone kunne, veel gemeener zij bij Lieden van aanzien en vermogen, dan bij die van het land; maar, het geen van meer belang is: bij de boerengasten is geheel onbekend die zoo verderflijke misdaad van *Onan*, waar door zoo veele jonge lieden van de waereld hunne gezondheid ten eenemaal verwoesten. Nog veel ligter, schreef ik, in 't zoo even aangehaald Vertoog, is die rampzalige nasleep van wanordens te begrijpen in de zonde van zelfsbevlekking, daar de ontlasting zoo gedwongen en tegen de natuur geschied, door zulk eene vermoeijende inspanning van den geest, door zulk eene geweldige

dige opdringing van wellustige verbeeldingen verwekt word; daar ziel en lighaam door zulk een hebbelijken en onweerſtaanbaaren prikkel tot dezelve aangehitst en getergd worden; daar zij allengskens tegen wil en voorneemen zoo herhaald aanvalt, daar zij met zulk eene nadeelige houding van het lighaam gepaard gaat, ja daar zij geen vreugd, geen genoegen, maar niet als wroeging en wanhoop in 't gemoed overlaat: alle omſtandigheden, welken, gelijk de Heer TISSOT (*a*) op eene voortreffelijke wijze aangetoond heeft, deze zaadverſpilling grootelijks verzwaaren en zoo veel erger maaken dan de onmaatige vermenging met vrouwen.

§. XLVI. BESCHOUWD men eindelijk de afſcheiding en ontlasting van het zog; hoe veele gevaaren en jammeren ontwijkt niet de Boerin, daar de Vrouw van aanzien zich in begeeft, omdat zij tot het zoogen haarer kinderen onbekwaam gemaakt is, of omdat zij zich moedwillig aan dien heilzaamen pligt onttrekt.

Kort na de verlosſing bereid de Natuur in het bloed van de Moeder het zog, dat tot voedſel van het teeder wicht dienen moet. Na twee of drie dagen voert zij het op eene verwonderlijke wijze in overvloed naar de borsten, opdat het, daar verzameld, door het kind zou uitgezogen worden. Iedere vrouw derhalven, die zich buiten ſtaat ſteld om haar kind te zoogen, of zich moedwillig aan

(*a*) In zijne uitmuntende Verhandeling over de zonde van zelfsbevlekking.

aan dien plicht ontrekt, vliegt der Natuur openlijk in 't aangezicht; maar deze wreekt zich welhaast over die ſtoutheid, door 'er haar de pynlijkſte ſmerten van te doen gevoelen.

Wanneer naamelijk de borsten, gelijk bij de meeste ſtedelingen, door de verderflijke pranging van keurslijven en andere oorzaaken haaren vollen wasdom niet gekregen hebben, en dus het toevloeijende zog niet ontvangen kunnen, of wanneer men die groote ontlasting van het zelve ſchielijk ſtuit, om dat de vrouwen haar kind niet willen of niet kunnen zuigen, gelijk dit niet als al te dikwijls bij de Groote en Rijke Lieden geſchiedt, ontſtaan 'er de allergeduchtſte gevolgen uit. Het zog in de mammen opgehouden verdikt, loopt tot verharde klonters te ſamen, die allerpynlijkſte ontſteekingen en verzweeringen in dezelven verwekken, gepaard met een heete koorts, die niet zelden de onlijdelijkſte hoofdpijnen, roozige zwellingen, purperkleurigen uitſlag, en allerhande beroeringen in de dierlijke en leevende huishouding voortbrengt.

Het zog verder geſtuit en belet in de mammen te vloeijen, keerd onder het bloed te rug en veroorzaakt, met het zelve rondloopende, eene zogkoorts, die de zoo evengemelde toevallen niet weinig verzwaard; maar, 't geen nog het ergſte is, niet zelden wordt het zog, na lang genoeg met het bloed omgezworven te hebben, op eenig deel nedergeworpen, ſomtijds op de edelſte ingewanden, brengt dan voort de allergevaarlijkſte inwendige verzweeringen, verzeld van de verſchrik-

ſchrikkelijkſte toevallen, de vinnigſte pijnen, benaauwdheden, ſtuipen, ijlhoofdigheid en raaskalling, gevolgd bijwijlen van eenen ſchielijken en ſmertelijken dood. Zoo de vrouwen, niet zoogende, deezen drom van doodelijke gevolgen in den eerſten tijd bij geluk ontgaan, haalen zij 'er meenigwerf verſcheiden andere ellenden zich door op den hals, langduurige zwellingen en zinkingpijnen in de beenen of elders zwaare bloedvloeijingen, verzwakkende witte vloeden, onwilligen buikloop, uitteerende koortzen, longkwaalen, lamheden, zenuwtoevallen en andere ſleepende ziekten, over alle welke onheilen ik mij in 't vervolg van dit Werk een weinig breeder zal uitlaaten.

Ik heb 'er alle die gevolgen uit zien ontſtaan en ik heb 'er behandeld, die 'er verſtandeloos door geworden waren; maar daar is behalven dat alles nog een ander nadeelig ongemak, dat de vrouwen, die het zoogen verwaarloozen, zich op den hals haalen; zij berooven zich zelven van die verpoozing in het kinderbaaren, welke de Natuur haar tot rust en herwinning van krachten had toegeſchikt. Niet zoogende, krijgen zij natuurlijker wijze ieder jaar een kind: dit geduurig kraamen put haare krachten ſchielijk uit, maakt haar vatbaarer en meer onderhevig aan de toevallen van zenuwziekten, en vervroegt de zwakheden van den ouderdom; althans de teedere geſtellen der fatzoenlijke vrouwen, die zich aan deze nalaatigheid het meeſt ſchuldig maaken, kunnen zulk een geweld, der Natuur aangedaan, niet

niet verduuren. Hier bij voegt TISSOT, dat onder de onheilen, welken het verzuim van zijne kinderen zelve te zoogen naar zich sleept, een gevolg zeer betreurenswaardig is, vermits het regtstreeks uitloopt op de vermindering der bevolking, en waar van tot hier toe niemand heeft gewag gemaakt; te weeten een soort van verlamming van de baarmoeder, gevolgd van witte gijlachtige vloeijingen, die haar ongevoelig maaken voor het vermaak en onbekwaam voor de voortteeling. — Dan zoo meenigvuldig, zoo gedugt zijn de ellenden, en jammeren, waar aan de zwakke en gemakkelyke steedsche en hoofdsche Mevrouw zich bloot stelt, door zich, dikwijls zonder genoegsaame reden, te ontslaan van een plicht, tot wiens gehoorzaaming, de Natuur, de Godsdienst, de kinderliefde, haare gezondheid en leeven en het behoud van haaren zuigeling haar allen even sterk roepen! Gelukkige Boerin indedaad! zij volgt eenvoudig en gewillig de duidelijke ingeeving der Natuur; zij gehoorzaamd aan haare bevelen met even zoo weinig bedenking als alle de dieren, die nooit de vruchten haarer liefde aan anderen te zoogen geeven; en zij kent even daarom, zoo min als dezen, de heillooze gevolgen, die uit het niet zoogen ontstaan, in tegendeel zy geniet 'er niet als vreugd en genoegen van, en zij brengt 'er haare gezondheid en leeven en die van haar kind de grootste voordeelen door toe.

X. HOOFD-

X. HOOFDSTUK.

Van de Kleeding en 't geen verder uitwendig aan het lighaam aangebragt wordt.

§. XLVII. Onder deezen tijtel betrekken de hedendaagsche Geneeskundigen alle die nietnatuurlijke zaaken, welken tot de voorgaande klassen niet wel kunnen gebragt worden, hoedanigen vooral zijn de Kleeding en alles, waarmede het lighaam bedekt en versierd wordt.

Zoo onderscheiden als de kleeding is der Lieden van het land van die der groote steden en hoven, schier zoo veele voordeelen brengt zij hunner gezondheid aan, en bijkans in dezelfde reden is die der laatsten eene kennelijke oorzaak van hunne kwijnende gezondheid, benadeelende hun op verscheiden wijzen.

De kleederen van de Landlieden zijn meestal los en ruim om het lighaam, zoo dat zij den doortocht der vogten, de uitwaasseming, de werkingen der spieren en ingewanden vrij en onverhinderd laaten voortgaan, en veeleer bevorderen dan benadeelen. Die der Groote en Rijke Lieden en van de meeste Stedelingen sluiten doorgaans te vast om het lijf, of worden te naauw toegehaald,

haald, zoodanig dat zij de leden knellen, het hoofd bezwaaren, den hals worgen, de borst benaauwen, den buik prangen, de werkingen van derzelver ingehouden deelen hinderen, en als een algemeene band, ſtijf om het lighaam gewonden, bijkans overal de vaten toedrukken, den omloop des bloeds, der verdere vochten en de uitwaasſeming belemmeren; terwijl zij vooral op die plaatzen knellen, waar de groote bloedvaten het meest bloot liggen, en daarom het gemakkelijkst toegedrukt worden, als aan den hals, onder de oxels, aan de handen, aan den onderbuik, onder het haaſen van de kniën en aan de voeten, en gevolglijk op alle die plaatſen, waar het van het grootſt belang is, dat het bloed een vrijen loop hebbe.

Zeer nadeelig is onder anderen bij de Heeren het draagen van naauwe kraagen, ſtropjes, en dasſen. Weinig tijds geleden raakten de Heeren van ſmaak in 't begrip, dat tot eene mannelijke ſchoonheid en een martiaal voorkomen vereischt wierd een vol en bloedrood aangezicht met gezwollen aderen, en dat de beminnelijke ſexe in eene geworgde tronie een bijzonder behaagen vond; en dit deet hun de ſtropjes zoo ſtijf toegespen, dat men uit de roode zwelling van hals en aangezicht, de uitpuiling der oogen en de opzetting der aderen niet als al te duidelijk zien kon, dat het bloed met geweld belet werdt uit het hoofd terug te vloeijen, en gevolglijk genoodzaakt in de hersſenen zich op te hoopen. Men heeft niet veel overweeging noodig om te begrijpen, dat zulks eene

eene krachtdaadige oorzaak kan worden van beroerten en andere hoofdkwaalen. Ik heb 'er meermaalen ontfteekingen der oogen en der keel, neusbloedingen, duizeling en diergelijke toevallen uit zien ontftaan, en ik heb de hardnekkigfte hoofdpijnen genezen alleen door op te merken, dat men zijnen das of ftrop te naauw droeg, en door aan te raaden, dat men zulks moest nalaaten. Het fterk toebinden der pruiken is wel minder fchadelijk, echter genoeg om het voor eene oorzaak van hoofdfmerten te houden; en daar het onbetwistbaar is, dat alles, wat het hoofd bezwaard, bedompt en broeit, fchadelijk is, mag men het ook wel gedeeltelijk op de rekening der pruiken zelve zetten, dat de hoofdpijnen benevens de verkouwdheden veel gemeener zijn bij de Heeren dan bij de Boeren, wier deftige kaalkoppen, tegen de koude en invloed der lucht gehard, alle ongemakken derzelve braveeren. — Het zelfde kan men zeggen van de tegenwoordige kapfels der Juffrouwen, die door een overzwaaren last van hair en wol, en door de meenigte van vet en poeder de natuurlijke uitwaasfemingen van het hoofd verdikkende en verftoppende, mij ook toefchijnen eene medewerkende oorzaak te zijn van die fmertelijke fcheele hoofdpijnen, of zoogenaamde *Migraines*, welken onder de jonge Juffers en Mevrouwen zoo bijzonder gemeen zijn, dat men dezelven haast plaatzen zou onder de merkteekenen, waar door men eene vrouw van aanzien van eene boerin onderkennen kan.

Maar aan de zijde der Vrouwen kan 'er niets verderflijker en te gelijk niets dwaazer uitgedagt worden, dan het draagen van naauw toegeregen baleinen keurslijven, die enkel uit hovaardij, uit eene zotte begeerte om voor fchoon gehouden te worden, federt veele eeuwen in de mode geraakt zijn en nog zijn; en ongelukkig is deze gezondheidbedervende en dwaaze mode, in ons Land, vooral onder de ftedelingen en den adel tot die hoogte geftegen, dat andere volken het ons tot fchande rekenen. „ Dit fchandelijk gebruik, „ zegt de beroemde FORMEY, is in Holland in „ zulk eene hoogachting, dat zelfs de burger- „ vrouwen niet zonder baleinen keurslijven in 't „ openbaar verfchijnen durven." Hij had 'er wel bij mogen voegen, *dat onze vrouwen zouden denken de eerbaarheid te kwetzen, indien zij ongeregen op ftraat of in gezelfchap kwamen, of iemand te fpreeken afwagtten.* Zoo kiesch is onze fchoone kunne op een konsttuig, dat zonder noodzaak de vrije beweeging van haar gantfche lighaam als in een wezenlijk harnas gekluisterd houdt, dat haar niet zelden geweldig pijnigt en martelt, dat door eene meenigte van verdrietige en onherftelbaare ongemakken en kwaalen haare gezondheid vernielt en haar leeven verkort, en dat daarenboven haar in alle opzichten en minder bevallig en minder beminlijk maakt. Dit alles doen de keurslijven, en dit is flechts de fom der onheilen, die zij veroorzaaken; derzelver aantal is zoo groot en zij zijn in zichzelven zoo fchroomlijk, dat men fchrikt die allen op te noemen.

Door

— Door de uit- en inwendige deelen van borst en buik, geweldig te drukken en te knellen, brengen zij teweeg, dat dezelven onmogelijk naar vereisch kunnen gevoed worden, en daarom nimmer hunnen vollen groeij en ſterkte verkrijgen. — In plaatze van een fraaijer geſtalte aan het lijf te geeven, veroorzaaken zij door hunne geweldige en ongelijke drukking de gedrochtelijkſte wanſtaltigheden en mismaaktheden, ſcheeve hoofden, dikke en ongelijke ſchouders, groote armen en handen, uitſpringende ſleutelbeenderen, bultige verheffingen der bovenſte ribben en van het borstbeen, kromming en nederdrukking der onderſte ribben, platte ſchraale borsten, ingedrukte kleine tepels, kromme of ſcheeve lijven, bogchels, verenging en misvorming van het vrouwlijk bekken, een neergezakte buik, ongelijke gewronge heupen, mankgaan, enz. — Door hunne ſterke pranging verengen zij de ruimte of holligheid van borst en buik, zoodanig dat zij de ademhaaling benaauwen, de ſpijsverteering belemmeren, den omloop des bloeds ſtremmen en alle de ingewanden in hunne werkingen verhinderen. — Verder drukken, perſſen en kneuzen zij de ingehouden zoo wel als de houdende deelen van borst en buik dermaate, dat 'er dikwijls gevaarlijke verſtoppingen, ontſteekingen, verhardingen verzweeringen, knoestgezwellen en kankers in dezelven door ontſtaan. — Langs alle deze wegen zijn zij daarënboven niet zelden oorzaak van aamborſtigheid, longteering, hartkloppingen, geelzugt, waterzugt, maag- en kolijkpijnen, gevolglijke hoofdpijnen, lendenpijnen, breuken, miskraa-

 men,

men, moeijelijke verlosſing, onbekwaamheid tot zoogen met alle de gevolgen deszelfs, kwaade ſpijsverteering en gijlmaaking, ongedaanheid, bleeke kleur, verdorven lighaamsgeſtel, opſtijgingen, ſtuipen, en meenigvuldige andere verſchrikkelijke en langduurige ziekten en ongemakken. Dat de keurslijven wezenlijk zoo veele onheilen veroorzaaken, is niet moeijelijk na te gaan, wanneer men ſlechts overweegt, dat zij oneindig harder zijn dan de weeke vleeſchige deelen en de zagte buigbaare beenderen der kinderen, die 'er van de wieg af in geprangd en gepijnigd worden, dat hunne gedaante, een omgegekeerde kegel, regt ſtrijdig is met die van de borst, welke meer met een regtſtaanden kegel overeenkomt, en dat de weekſte en zwakſte vrouwen den gantſchen dag en geduurende zoo veele jaaren haar lijf geweldig naauw 'er door toeperſſen en inrijgen; trouwens de ondervinding doet ons dagelijks en in duizenden voorbeelden zien, dat indedaad zoodanig de gevolgen zijn van die gezondheid verwoestende konsttuigen. Men heeft tot bevestiging 'er van meermaalen bijgebragt, dat in het Oosten, in Turkyen, onder de wilden en negers, waar men geene keurslijven kent, ook alle die mismaaktheden en gebreken, geen plaats hebben; dat men 'er geene ſcheeven, krommen, gebogchelden, manken vindt, en dat de Aſiatiſche, de Turkſche Juffers een ongelijk fraaijer hooft en borst hebben dan de Europiſche vrouwen; maar men behoeft het bewijs van zoo ver niet te zoeken, men kan 'er zich genoeg

van

van overtuigen, door ſlechts onze Boerinnen met onze Juffrouwen en Mevrouwen te vergelijken. Schoon de eerſten of nooit, of niet als op zondagen en feesttijden een keurslijf, dat zeer breed en ruim is, draagen, zij zijn echter allen zeer regt van geſtalte, wel gemaakt van lijf en leden. — Geheel onbezorgd voor de netheid haarer keurslijven of de fraaiheid van haare geſtalte, kreunen zij zich niet aan het verwijtende ſpreekwoord van eene vierkante boerin te zijn; maar zorgen meer voor de kracht en ſterkte des lighaams: zij hebben een verheven ronden boezem, en welzoogende, uitpuilende, groote tepels en borsten, gelijke ſchouders, even hooge en fiere heupen, een rond regt midden, en bij dit alles gezonde, ſterke ledemaaten, roozekleurige wangen, kraalroode lippen, leevende en vrolijke oogen, eene vrije ademhaaling, met een woord alles, wat men in een welgeſchapen en gezonde vrouw verlangen kan.

Onze ſteedſche en adelijke juffers daarentegen zijn meest allen wanſtaltig; onder de honderd is 'er naauwlijks ééne, die een regten ruggegraat, gelijke ſchouders en heupen heeft. Verre de meeſten hebben een ſchraalen platten boezem, geene of niet als verſlenste en hangende borsten, een dun toegehaald middentje, doodbleeke aanzichten, doffe oogen, die geen vreugd vertoonen, tengere of ongeſchikte ledemaaten, een korten adem of benaauwde borst, en verder alle teekens van een ongezond, verzwakt en kwijnend gestel: ook vind

men juist alleen bij dezen alle die ongemakken en kwaalen, die ik op rekening van de keurslijven gezet heb. „ De Natuur, zegt zekere ſchrijver, „ heeft haar misnoegen over deze gewoonte op de „ zigtbaarſte wijze betoond, door meer dan de „ helft der vrouwen van fatzoen, in meerderen „ of minderen graad wanſtaltig te maaken: wan- „ ſtaltigheid is aan het beſchaafde gedeelte van „ het menſchdom eigen en meestal onzer eigen „ handen werk." Het is derhalven blijkbaar, dat de keurslijven mede eene van die voorname oorzaaken zijn, welken tuſſchen de gezondheid der Aanzienlijken en Rijken, en die den Landlieden zulk een merklijk onderſcheid maaken. — Maar zoo verderflijk als deze konsttuigen zijn, zoo noode- en redenloos zijn zij tevens. Is het niet redelijk te denken, dat de Schepper den mensch de volmaakste form gegeeven en te gelijk genoeg gezorgd heeft, dat hij zonder konstmiddelen de fraaiste geſtalte verkrijgen zou? Doch ſchijnen zij, die 'er zich van bedienen, niet het tegendeel zich te verbeelden? Toonen zij niet te gelooven, dat de natuurlijke gedaante eener vrouweborst zoo fraai niet is, als zij die door de pranging der keurslijven maaken kunnen; en is deeze verbeelding, dit geloof niet ten uitersten dwaas en ongerijmd? Daar worden, zekerlijk, mismaakte lighaamen geboren, en dan kunnen de keurslijven van dienst zijn; maar deze gevallen zijn juist zoo zeldſaam, als het draagen dier harnasſen algemeen is,

en

en dit zelfs bewijst dat zij buiten dat onnoodig zijn. Zij zijn daarom zeer waarſchijnlijk kinderen der Geneeskunde, gelijk meer ſoortgelijke kwaade gewoonten, het kappen, het poejeren van het hair, het tabakſnuiven en rooken, enz., die, door het misbruik van de voorſchriften dezer konst, zoo algemeen in zwang zijn geraakt, en door kwaade begrippen en vooroordeelen aangekweekt en gekoesterd worden, en die, gelijk alle onnoodig gebruikte geneesmiddelen, altoos oneindig meer nadeel dan nut doen. Daar nu deze konsttuigen zoo verderflijk zijn, daar men 'er de jammerlijke gevolgen zoo duidelijk van ziet, zoo dagelijks van ondervindt, daar hunne uitwerkingen zoo volſtrekt ſtrijdig zijn met de oogmerken, die men 'er zich in voorſtelt, daar zij buiten eenige noodzaaklijkheid, alleen uit trotsheid, of eene dwaaze begeerte om door eene mismaakte figuur te behaagen, en volſtrekt tot bederf der gezondheid gedraagen worden, hoe is 't mogelijk, dat zij zoo lang in gebruik kunnen blijven, en wel onder het verſtandigste gedeelte van het menſchdom? Reeds voor bijkans twee duizend jaaren hebben de Romeinſche poeëten, een TERENTIUS, een VARRO en anderen dezelven tot onderwerpen van hunne ſchimp- en ſpotſchriften gemaakt; van dien tijd af tot heden toe hebben de voornaamſte Artzen 'er zich op alle wijzen tegen verzet; en inzonderheid hebben in onze dagen de beroemdste Geneeskundigen hunne pennen geſcherpt, om 'er de ſchoone ſexe het nuttelooze en

het ſchadelijke van te doen zien (*a*); en in weerwil van dit alles blijven zij ſtand houden, en het vooroordeel voor de nuttigheid derzelven houdt de overhand. Zoo onoverwinlijk is de kracht der vooroordeelen, als zij door de mode onderſteund worden, en zoo onzinnig dwaas is de menſch in dingen, die door de mode, de hovaardij en ijdelheid ingevoerd zijn, dat hij 'er geene gevaaren van vreest, en 'er zijne gezondheid en leeven gerust aan opoffert! men heeft, wel is waar, ſedert eenigen tijd onder de fatzoenelijkste Lieden eenige verandering in de ſtijfte en de gedaante der keurslijven zien maaken, zekerlijk uit min of meer overtuiging van

(*a*) Men heeft over de gevaaren van het draagen der Keurslijven verſcheiden fraaije en nuttige verhandelingen, eene van G. FRANK DE FRANKENAU, *Satyra medic.* 12. p. 213, die alleen historisch is, eene andere van PLATNER, *Diſſert. de Thoracib. opuſcul.* p. 95, waar in hij, na alles bijgebragt te hebben, wat men voor hem 'er over geſchreven had, een nauwkeurig onderzoek doet van alle de kwaade uitwerkingen der baleinen keurslijven; eene van WINSLOW in de verhandelingen van het koninklijk Genootſchap der weetenſchappen; verſcheiden nuttige aanmerkingen over dit misbruik in de *Emile* van ROUSSEAU, een zeer uitvoerig hoofdſtuk 'er over in DES-ESSARTZS *Verhandeling over de lighaamelijke opvoeding*, en onlangs is 'er een vrij fraai Werkje van den Heer BONNAUD uit het fransch vertaald in 't licht gekomen, onder den tijtel: *Bederving van het menſchelijk geſlacht door het gebruik der baleinen keurslijven*; waar in de droevige gevolgen 'er van zoo duidelijk als uivoerig en ik durf zeggen naar waarheid worden aangetoond, 't welk alle Moeders behoorden te leezen en zich ten nutte te maaken.

van de nadeelen, die zij aanbrengen, en het is te hoopen, dat zulks onze overige Landgenooten tot navolging zal opwekken; maar, behalven dat die verandering niet groot genoeg is, om 'er alle de kwaade gevolgen van weg te neemen, zoo is die hervorming ook nog verre van algemeen te zijn onder de rijke en aanzienlijke Lieden. De meeste vrouwen blijven deze ongemakkelijke, pijnelijke, gezondheid- en ſchoonheidbedervende dracht verkiezen boven eene eenvoudige gemakkelijke kleeding, die haare fraaije natuurlijke geſtalte bewaeren en haar voor alle kwaalen en ongemakken beveiligen zou. Zij belagchen de Chineeſen, omdat bij deezen het denkbeeld, dat de voet eener vrouw veel bekoorlijker is, wanneer die het derde gedeelte van zijne natuurlijke grootte heeft, de vrouwen dwingt door harde, kleine en naauwe ſchoenen den groei van haare voeten geheel te beneemen; maar zijn zij minder te belagchen, en zijn zij niet oneindig wreeder, daar zij haare teedre dogtertjes dwingen de helft van haar leeven opgeſloten te zijn in wezenlijke harnaſſen, die haar onophoudelijk pijnigen, haar, in plaatze van bevallig, mismaakt, krom en gebogcheld maaken, die haare gezondheid ten eenemaal bederven, haar meenigvuldige ſleepende en ſmartelijke ziekten op 't lijf jaagen, en haare leevensdagen merkelijk verkorten? Is het niet onbegrijpelijk, dat een teederhartige Moeder, die ſchrikken zou haar teederbemind dogtertje een oogenblik aan de koude lucht bloot te ſtellen, zonder dat haar hoofd door mutzen

en een hoed wel bezorgd is, die wanhoopende zijn zou, zoo het Meisje genoodzaakt was één uur in eene kamer door te brengen, die niet zeer heet is, of die het denken zou dood te zijn, zoo het een kwartier uur aan de hitte der Zomerzon moest blootgefteld zijn, is het niet onbegrijplijk, dat zulk eene moeder het zelfde dogtertje dagelijks door de pranging van het keurslijf kan zien fmarten lijden, tot zoo verre dat het de traanen uit de oogen loopen: dat zij het zelve kan zien zonder eetlust, bleek, kwijnende, vermagerende, en ongevoelig uitteerende, daar zij het zelve vrolijk en lustig vindt, zoo dikwijls het uit zijn harnas ontflagen wordt; en is het te begrijpen, dat zij de barbaarfche wreedheid kan hebben van het allen morgen 'er wederom in te kluifteren? Dit is, zegt TISSOT, misfchien eene van die tegenftrijdigheden en grilligheden van het menfchelijk verftand, die het moeijelijkfte zijn om op te losfen. De Mensch verlangt buiten twijffel niets anders als gelukkig te zijn, dit is zijn eenigfte doelwit; hij bejaagd onophoudelijk zijn geluk; maar hij bejaagd het los en onbedagt, zonder ooit gevraagd te hebben, *waar is het*? Het is echter zeer natuurlijk, als men zich op weg begeeft, dat men weet waar heen men gaan zal.

Een ander nadeel der kleeding van de Groote en Rijke Lieden, is dat dezelve dikwijls te dun, te ligt, te luchtig is, beftaande meestal uit zijden ftoffen en dun laken; waar bij zij, vooral jong zijnde, veeltijds te weinig kleederen aan hebben,

in reden van hunne groote gevoeligheid of aandoenlijkheid voor de koude: de jonge heeren veeltijds over een enkel dun linnen hembd een dun zijden of laken kamizool en rok, en de jonge juffrouwen onmiddelijk over het hembd het keurslijf zonder borstrok, en verder dunne zijden kleederen en neteldoeken of gaazen halsdoeken. Deze dunne, ligte kleeding is niet zelden eene oorzaak, waar door hunne uitwaasseming wordt opgestopt, en 't is hier door, dat zij zoo dikwijls aangetast worden van verkouwdheden, rheumatique pijnen, kolijkpijnen, tandpijnen, enz. De ondervinding dezer ongemakken heeft eenigen onzer aanzienelijke lieden doen besluiten om, gelijk de Engelschen, een flanellen hembd op het lijf te draagen; door welks broeijing en prikkeling zij zich in een geduurig zweet houden, dat hen noodzaakelijk week, zwak, en voor de koude zoo veel gevoeliger maaken moet.

Niet weinig echter brengt tot die zoo evengemelde ongemakken ook toe eene derde verkeerdheid in hunne wijze van kleeden. Zij laaten zeer dikwijls die deelen naakt en bloot, die het meest moesten bedekt en bezorgd zijn, en zij bedekken dezelven dan het meest, wanneer zulks het minst behoeft; en zij ontblooten dezelven wederom op tijden en plaatzen, wanneer het van belang is dezelven bedekt te houden. De Vrouwen hebben den hals en boezem beurtlings bloot en gedekt: de Heeren, over 't geheele lighaaam gekleed, laaten juist het midden van hunne borst open; beiden gaan zij met een ongeA

ge-

gedekt hoofd in de open lucht, terwijl zij in huis en te bed zijnde, hun hoofd, hals en borst warm gedekt houden: zoo verkeerd als deze handelwijs is, zoo schadelijk is zij voor de gezondheid. Niet onaartig zegt de Heer ZIMMERMAN: „ de
„ kleederen zijn bij de beschaafde volkeren, eene
„ der voornaamste behoeften van den mensch ge-
„ worden. Maar men kleedt zich meer om de
„ kleederen te laaten zien, dan om het lighaam
„ tegen de schadelijke aandoeningen der lucht te
„ beschermen. De buitenspoorige drift daarenbo-
„ ven om iets aanlokkelyks te laaten zien is een
„ recht geworden, 't welk de Maatschappij, door
„ eene zeer laage toegeevenheid aan de vrouwen
„ heeft moeten toestaan. De Juffrouwen, on-
„ der LODEWYK den XIV. ontblooten zelfs
„ haare schouderen; veelen ontblooten tegen-
„ woordig haare armen zoo veel mogelijk is. In
„ gantsch Europa, vergenoegen zich de Juffrou-
„ wen niet met alleen haaren boezem door een
„ gaas te laaten zien; maar zij ontblooten en stel-
„ len zelfs haare borsten ten toon, zonder schaam-
„ rood te worden, en zonder te denken aan het
„ kwaad, dat 'er uit ontstaan kan. Ik weet wel,
„ dat de gewoonte van ongedekt te zijn, belet
„ dat de vrouwen van de aandoeningen der lucht
„ ongemakken lijden; nogtans zijn 'er altoos
„ eenigen het slachtoffer van; ik heb 'er ver-
„ scheiden door zien omkomen; edoch over 't
„ algemeen waanen zij te zeer, dat de Natuur
„ haar gemaakt heeft om gezien te worden.

Eindelijk is 'er nog eene nadeelige gewoonte

omtrent de kleeding bij de Lieden van aanzien en vermogen, te weeten, dat zij dikwijls hunne kleederen veranderen naar het ſaizoen, of naar het weder; 't welk maakt, dat zij meenigmaalen van winterweer overvallen worden, wanneer zij zomerkleederen aan hebben, en dan door de koude zoo gevoelig verrast worden, dat zij 'er ſomtijds weeken lang het geheugen van houden. Langs dezen weg veroorzaaken hun de bonte pelſen, rokken, ſchoudermantels, moffen en voetmandjes dikwijls de onverwagtſte en hardnekkigſte verkouwdheden, hoest, zinkingpijnen, voeteuvel, enz. Zij verwarmen het lighaam geweldig, en maaken het daar door zeer koulijk of wel ten uiterſten vatbaar voor de aandoening van eene koude lucht, wanneer zij afgelaaten worden.

Bijkans al het tegengeſtelde heeft plaats bij de Landlieden. Hunne kleederen zijn meestal wollig, van ſaai, baai, ſergie, vries, enz. en dus meer geſchikt om de natuurlijke warmte des lighaams te bewaaren, om de uitwaasſeming te bevorderen, om eene onverwagte kou en regen af te weeren, terwijl zij tevens niet zoo ſchielijk van het zweet doortrokken worden, 't geene de verkouwdheid en andere ongemakken niet weinig bevordert. Onze Landlieden daarenboven zijn, als zij niet werken, doorgaans dik gekleed, en zij houden vooral en altoos de borst wel gedekt; hunne rokken of kamizoolen zijn altoos geheel toegeknoopt; en hunne kleeding is des winters en des zomers meest eenerlei, en zoodanig, dat zij des winters niet tekoud en des zomers

nie

niet tewarm zij, waar door zij zich beter aan allerlei weder gewennen, zich tegen koude en hitte verharden; terwijl zij door dit alles zich bevrijden van alle die kwaalen, voor welken de Lieden van de groote waereld aan hunne modische kleeding verpligt zijn.

§. XLVIII. Behalven de kleeding, zijn 'er nog verscheiden andere bezorgingen des Ligchaams bij de Groote en Rijke Lieden in gebruik, die bij de Landlieden onbekend zijn, of niet zoo schadelijk gebezigd worden, en waar door zij hunne gezondheid ongelijk meer benadeelen dan bevoordeelen, waar door zij ten minsten zich weeklijk, voor de koude zeer aandoenlijk en aan de gevolgen van eene verhinderde uitwaassemíng zeer onderhevig maaken. Van dien aart zijn hunne bedden, bijzonder wanneer dezen door bedpannen, bedstooven, enz. verwarmd worden, hunne donsen dekbedden, hunne bekleede en besloten leuningstoelen, en vooral de stooven, welken, door de verstikkende dampen van gevonkte koolen de Juffrouwen en Mevrouwen, niet zelden doodelijke benaauwdheden, opstijgingen, flaauwten, bedwelming, hoofdpijnen, enz. op 't lijf jaagen. Zelfs is het geduurig gebruik van waaijers, zegt TISSOT, niet onverschillig. 't Is reeds een geruimen tijd geleeden, dat een bekwaam Geneesheer heeft aangekondigd, dat zij, door de uitwaassemíng van het aangezicht te beletten en bijna altoos op eenen tijd, waar in deze het overvloedigste be-

hoor-

hoorde te zijn, het verhit en zwaar maaken (*a*); en ik houde dezelven, vervolgt hij, voor eene oorzaak van veele ziekten der oogen, des neus, en der tanden, en van eene meenigte dauwwormige huidgebreken.

§. XLIX. Het ſmeeren en blanketten van het aangezicht, en handen om een rood of blank vel te hebben en daardoor jong, gezond en ſchoon te ſchijnen, moet mede tot dit hoofdſtuk betrokken worden. Tot hier toe is deze belagchelijke opſmukking bij de aanzienlijken van ons land niet zoo zeer in de mode geraakt, als wel in Frankrijk, waar men onder de Lieden van de groote waereld naauwlijks ééne tronie ontmoet, die niet geblanket is. Ik zou derhalven dezelve met ſtilzwijgen kunnen voorbijgaan; maar, nadien onze Landaart zijne oude en goede manieren en zeden langſaamerhand verlaat, en gemeenlijk voor die der franſchen verruilt, zou het niet te verwonderen zijn, dat het blanketten ook eens algemeen bij ons in zwang kwam. Het zal daarom geen kwaad kunnen, dat ik hier 'er dat van laat volgen, 't geene de Heer TISSOT 'er van heeft aangeteekend.

De zweetgaten van het hoofd, zegt hij, altoos geſloten door een vet en meelachtig ſmeerſel, ſomtijds die van het aangezicht door *pomades* of zalven, vervuld met ſchadelijke deelen, die uit het lood en de kwik getrokken zijn, waar van

(*a*) PLEMPIUS *de togator. Valetudin. p.* 34.

van de Heer DESHAIJS de gevaaren heeft doen kennen, zijn insgelijks oorzaaken, die de gezondheid benadeelen door de uitwaasseming te beletten, welke, weerhouden zijnde, op de nabuurige deelen te rugvloeit, en daar veele verschillende kwaalen voortbrengt. De oogen worden 'er inzonderheid door aangedaan. Wijlen de Heer GENDRON, die een grooten naam verkregen had in de behandeling der oogziekten, werd geraadpleegd door twee Juffrouwen, die door het rood blanketzel tot blindheid gebragt waren; de eene nog jong zijnde klaagde over pijnen en schooten in de oogen met eene zwakheid van het gezicht; het bindvlies was een weinig ontstoken en doorzaaid van verwijderde bloedvaten; de oogleden, vooral de randen waaren rood, gezwollen en moeijelijk om op te ligten; en deze toevallen vermeerderden kennelijk des avonds; alle geneesmiddelen waren vruchteloos. De Heer GENDRON, die terstond zag dat het rood blanketzel de eenigste oorzaak van de kwaal was, raadde haar het na te laaten, en alleen het nalaaten van het zelve genas haar volmaakt. Eene andere reeds hoogbejaarde vrouw leedt pijnen in den bal van 't oog en omtrent de oogholte; het doorschijnend hoornvlies was dof en nevelachtig, de oogappel een weinig verwijderd, en deszelfs beweegingen van samentrekking en verwijdering geschiedden zeer traaglijk; zij zag de voorwerpen met moeite en vreesde haar gezicht te zullen verliezen; van de middelen, die hij haar aanraadde en die

zeerwel gelukten, was het voornaamste, het rood en wit blanketsel niet meer te gebruiken. De Heer DESHAIJS, welke zijne waarneemingen bij die van den Heer GENDRON gevoegd heeft, spreekt van eene Jufvrouw, die, door het rood blanketsel, onmiddelijk nadat zij het had aangelegd, eene ligte ontsteeking in de oogen kreeg, die des anderendaags, zoodra zij zich gewassen had, verdween; van eene andere, die hij genas van eene bijkans geduurige traaning, door haar van het rood blanketsel te doen afzien, en van eene derde, die hij door het zelfde middel verloste van eene aanmerkelijke jeuking in de oogleden, die haar deed knipoogen en belette de voorwerpen onderscheidenlijk te zien. Hij merkt aan, dat zij, die op den duur van het rood of wit blanketsel gebruik maaken, klaagen over hoofdpijnen, kwaade keel, hitte en brandende pijn in de oogen, vloeijingen en roozig uitslag in het aangezicht en tandpijnen, waar van de bekwaamste tandmeester haar niet geneezen kan. De roode blanketsels, waar in het vermiljoen komt, en 't zijn dezen, waar van men zich het gemeenste bedient, veroorzaaken hitte en branding in den mond en in de keel, het speeksel wordt scherp en stinkende, het tandvleesch ontsteekt, de tanden bederven en de geheele mond word geschonden (*a*). De inmenging van deelen van de bismuth

(*a*) *Lettres sur plusieurs maladies des yeux, causées par l'usage du rouge & du blanc, par Mr.* DESHAYS, GENDRON, *Paris* 1760.

muth en van het loodwit of lood, dewelken zoo veele vergiften zijn, en die in het wit blanketſel komen, hebben nog veel erger ongemakken, en kunnen wezenlijk beledigen alle de ingewanden, en vooral veroorzaaken borstkwaalen, maagpijnen, hardnekkig opgeſtopten afgang, en de wreedſte kolijkpijnen. Tot dus verre TISSOT. Te regt zegt hij de wreedſte Kolijkpijnen, want zij zijn van denzelfden aart als het *Kolijk van Poitou*, waar van de wreedheid naauwlijks te beſchrijven is. Ik zal bij dit alles voegen, dat ik verſcheiden maalen hairworm, dauwworm en andere afzienlijke huidgebreken op het voorhoofd en aangezicht der Heeren en Jufvrouwen heb waargenomen, ontſtaan door ſcherpe met kalk vermengde poeder en garſtige pomade. Zoo veele ongemakken koopen de Lieden der groote waereld voor den prijs van gezondheid en welgemaaktheid, alleen om door eene gewaande ſchoonheid aan anderen te behaagen; en wel beſchouwd, is het lighaam der zulken niet anders als een opgepronkt gasthuis van ziekten, kwaalen en ſmerten.

§ L. Nog behoort tot dit Hoofdſtuk het gebruik van de zoogenaamde *Odeurs* en *Parfums*, reukwerken, of welriekende dingen, 't zij in vocht, 't zij in poeder, waarmede men het hair, de paruiken, kapſels, halsdoeken, zakdoeken, handſchoenen, enz. parfumeert; bij welken men voegen mag de reukfleschjes, reukdoosjes, enz. die de Jufvrouwen altoos bij zich draagen, om in geval

val van flaauwte, benaauwdheid, enz. zich te kunnen helpen. Alle welke dingen bij de Landlieden even zoo min bekend zijn als de weelde en pracht der hultafels, van welken zij een aanmerkelijken tak uitmaaken, en daarom hun zoo weinig schaaden als zij de gezondheid der Groote en Rijke Lieden wezenlijk benadeelen. Zy bestaan alle uit vlugge overgehaalde geesten of olijen, en andere sterkriekende dingen, welken de reukzenuwen en door dezen het gantsche zenuwgestel zoo geweldig prikkelen en aandoen, dat lieden, die 'er niet aan gewoon zijn, of die gehouden zijn dezelven lang te ruiken, 'er somtijds door in flaauwte of bezwijming vallen. Men verhaalt mij voor waarheid, dat een Boer, zijne Landvrouw moetende spreeken, en bij haar in de toiletkamer gelaten zijnde, wel haast in onmagt nederzeeg, en dat hij niet eer bij zichzelven kwam, voor dat de Doctor, die 'er bij geroepen was, hem den reuk van een stuk gezengden paardehoef onder den neus hield. Dit verhaal wordt vrij gelooflijk door 't geval, dat SIMON PAULI vermelt, dat een Boer door de lieflijke uitvloeisels van eene Apotheek in flaauwte viel, en dat men hem niet als door den reuk van koemest te regt had kunnen brengen. Door dezelfde oorzaak doen somtijds welriekende bloemen en planten hen, die 'er mede in besloten kamers zitten, in bezwijming vallen. Maar daarenboven hebben alle deze dingen dat gemeen, dat zij de hersfens even als de wijn en het opium bedwelmen, het hoofd duizelig en het gantsche

zenuwgeſtel prikkelbaar en zeer aandoenlijk maaken, en veeltijds hoofdpijnen verwekken; behalven dat zij ook niet zelden het gezicht benadeelen en het geheugen verzwakken. Daar zijn 'er, die dit alles ſterker doen dan anderen, gelijk alle die, waar in de muskus komt; en hoe zij vlugger doordringenden zijn, hoe zij die nadeelige uitwerkingen zekerer voortbrengen. Voor reeds zestienhonderd jaaren, zei MARTIALIS, dat het kinderachtig was zich te *parfumeeren*; en, ſchrijft TISSOT, ik weet niet of hij eenige Burgers van Romen verbeterde; maar zoo het misbruik toen ophield, heeft het zich wel ras weeten te herſtellen: een oogenblik gezond verſtand zou het doen verbannen bij alle welvaarende lieden; en het zou alleen overgelaaten worden, voor hun, aan welken de Natuur ongunſtig geweest is, en die gehouden zijn, de onaangenaame reuken, waar mede zij beſmet zijn, door welriekende dingen te verbergen.

§ LI. Eindelijk moet ik hier niet vergeeten het ſnuiven en rooken. Wel is waar, deze twee misbruiken hebben ſedert een groot aantal jaaren zich niet bepaald tot Lieden van den eerſten rang; zij zijn overgegaan tot allerlei klasſen van menſchen; zelfs zijn zij in ons Land veel algemeener en ſterker in zwang bij den Gemeenenman en den Boerenſtand, dan bij de Lieden van aanzien, vooral het rooken, dat op onze eerſte gezelſchappen, en partijen, inzonderheid waar vrouwen zijn, bijkans nooit geſchiedt; niettemin

zijn

zijn 'er onder onze ſtilleevende en bejaarde Groote Lieden vrij veelen, die uit gebrek van bezigheid of uit verſlaafdheid zich in het een of ander tebuitengaan. Het rooken doet dikwijls kwaad, het ontſtelt de maag, bederft de ſpysverteering, doet het lighaam uitdroogen, en vermageren, vooral wanneer men 'er ſterk by kwijlt; doch buiten dit en als men 'er aan gewoon is, heb ik tot nog toe niet kunnen vinden, dat het zoo verderflijk is, als de Heer TISSOT voorgeeft, waar over ik mij in een ander Werkje verklaard hebt (*b*). Het ſterk ſnuiven ſchaadt op dezelfde wijze als alle dingen, die door de reukzenuwen ſterk te prikkelen de vochten te veel naar het hoofd lokken, en in het zelve doen ophoopen, en is daarom ten uiterſten nadeelig voor hun, die tot beroerte, duizelingen, enz. geſchikt zijn. Ik heb aanzienlijke Lieden gekend, die hunnen neus zoo onophoudelijk met ſnuif opvulden, dat dezelve, telkens agter in de keel uitkomende, hen geduurig en geweldig deed hoeſten. Weshalven het ſterk ſnuiven en rooken ten minſten misbruiken zijn, die de gewoone kwaalen der Lieden van aanzien en vermogen helpen verzwaaren, en die in wezen volſtrekt onnut en noodeloos zijn.

§ LII. Dus ben ik aan 't einde gekomen van de aanwijzing en ontvouwing der verſcheidenheden,

(*b*) Zie TISSOT's Raadgeevingen, betrekkelijk de Gezondheid der Geleerden, bladz. 195.

den, die 'er zijn tusſchen de manier van leeven der Groote en Rijke Lieden, en die der Landlieden, en die zoo veele oorzaaken zijn, welken de gezondheid en met deeze het genoegen der Groote en Rijke Lieden bederven, of welken hen een zwak, zieklijk, ſmertelijk en verdrietig leeven doen leiden, altoos in gevaar van krankheid, van ſmerten, van zwaargeeſtigheid, van ſufferij, van mijmering en duizend naamlooze kwaalen; een leeven tevens zoo broos, dat 'er onder veele duizenden van hun naauwlijks één eenen natuurlijken dood ſterft.

Eer ik echter van de beſchouwing dier oorzaaken geheel afſcheide, moet ik met den Heer TISSOT nog aanmerken, dat, wanneer zij eens op een geſlacht gewerkt hebben, de kinderen, die 'er uit geteeld worden, reeds meerverzwakt ter waereld komen, dan het voorige geſlacht, en dat deezen weder nogzwakker kinderen teelen, naar maate de weelde en wellust die zaaden van ziekten door eene weekelijke opvoeding, meer in hun gevoed en verſterkt hebben. Een weekelijke vader en eene aandoenlijke moeder, beiden zieklyk door de wyze, op welke zy geteeld en opgevoed zijn, en hun leeven hebben aangelegd, hebben een teeder en zeergeliefd zoontje of dochtertje, dat zy met de angstvalligſte zorgvuldigheid bewaaren, nacht en dag oppasſen en koeſteren. Hoe kan het gezond zijn? Hoe kan het blijven leeven? Het kind heeft de zwakheden en gebreken van zijne ouderen overgeërfd, en de opvoeding voegt 'er nieuwen bij, die ver-

volgens door de leevenswijze vergroot en vermeerderd worden. Op die wijze wordt het kwaad niet flechts van geflacht tot geflacht overgeplant, maar neemt meer en meer toe en vermeenigvuldigt zich naar evenredigheid. En niet alleen de gebreeken des lighaams, maar ook die der ziele worden overgeplant, vergroot en duurzaamer gemaakt, door de voortteling:

Et patrum in natos abeunt cum femine mores.

Langs dezen weg is de klasfe der Groote en Rijke Lieden, federt eeuwen herwaards, van de mindere klasfen van menfchen ruim zooveel onderfcheiden geworden, door haare overgeërfde weekelijke en ziekelijke gefteldheid van ziel en lighaam, als door haare geboorte. Ook kunnen veelen derzelver hunne afkomst kennelijker berekenen uit hnnne overgeërfde gebreken, dan uit hunne geflachtlijst en gedaante. Daar is een Land, zegt TISSOT, waar de Lieden van het Hof kenbaar zijn door hunne kleine geftalte:

Nos péres bien moins forts que n'étoient nos ayeux,
Ont pour fes fuccesfeurs des enfants plus debiles.

Eindelijk moet ik ten befluit van het onderzoek dier oorzaaken aanmerken, dat men niet alles, wat ik 'er van gezegd heb, zonder onderfcheid op allerleije foorten van Groote en Rijke Lieden moet toepasfen. Daar zijn 'er nog veelen in ons land en misfchien meer dan in andere landen, die door een geregeld of deugdfaam gedrag hunne gezondheid bevorderen; daar zijn 'er ande-

deren, die hunne zwakke en ziekelijke gesteldheid meer verschuldigd zijn aan eene te naauwgezette, te afgetrokken en te sombere of aan eene te sterk denkende, dan aan eene ongeregelde, ontuchtige en dartele leevenswijze; doch daar zijn 'er ook maar al te veel, op welken het een en ander gezegde niet als al te zeer toepasselijk is; en het zijn inzonderheid dezen, dien wij over hun ongelukkig bestaan de oogen wenschten te openen.

XI. HOOFDSTUK.

De meestgewoone Ziekten der Groote en Rijke Lieden.

§ LIII. „ IK heb, zegt de Heer TISSOT in „ het Werkje 't welk ik hier volg, „ slechts ter loops aangetoond de voornaamste „ verscheidenheden, die plaats hebben tusschen „ de manier van leeven van den Man van de waereld en den Landman." —— Ik ben 'er langer op blijven staan, en heb 'er mij breedvoeriger over uitgelaaten, omdat ik van meening ben, dat men menschen, die geene geneeskundigen zijn, best kan in staat stellen, om zich voor ziekte en kwaalen te behoeden, of 'er zich van te verlossen, wanneer zij 'er reeds onder zuchten, door hun de oorzaaken, waar uit dezelven ontstaan, en de gevolgen en gevaaren, die 'er mede verzeld gaan, wel te doen kennen, ten einde hen te beweegen, om die zorgvuldig te vermijden, en eene te-

tegengeſtelde wyze van leeven te houden. Van de ziekten zelve is het ſchier genoeg hen zoo veel te doen kennen, als noodzaaklyk is om te weeten, welke hunne ziekte zij, en dat zij de hulpe van een bekwaam Geneesheer noodig en welke leevenswijze zij ingevolge dezelve te houden hebben. Dit althans is genoeg voor den rang der Lieden, voor wien dit Werkje is ingerigt, die de kosten van een Arts te gebruiken niet behoeven te ontzien; ook zyn hunne ziekten meest van dien aart, dat het niet wel mogelijk is hun van de geneeskundige behandeling 'er van de vereischte onderrichting te geeven. (*a*) Ik zal daarom in naarvolging van TISSOT ſlechts kort zijn, in de beſchrijving hunner ziekten, en alleen van de voornaamſten derzelven gewaagen.

§. LIV. Uit de voorgaande beſchouwing van de leevenswijze der Lieden van rang, kan men gereedelijk beſluiten, dat 'er geene ziekten, kwaalen of ongemakken zijn, waar aan zij zich niet bloot ſtellen; en dit is indedaad ook zoo; daar zijn geene ſoorten of verſcheidenheden van ziekte, die hun niet dikwyls te beurt vallen, als gevolgen van hunne ongeregelde en buitenſpoorige manier van leeven. De Landman en de gemeene Lieden zijn, uit hoofde van hunnen ſtand, meer onderhevig aan heete- en rotziek-

(*c*) Zie TISSOT's Raadgeeving voor de Gezondheid van den Gemeenen Man, derden druk, Voorrede, bladz. IX.

ziekten, nochtans worden de ongebonden en wellustige Groote en Rijke Lieden ook meenigmaal door die zelfde ziekten aangetast; maar behalven dezen ondergaan zij nog verscheiden andere ziekten, welken bij den Gemeenenman en vooral bij de Landlieden, wier leevenswijs van de hunne ten eenemaal verschillende is, schier geheel onbekend zijn; ziekten, die meer regtstreeks gevolgen zijn van hunne bijzondere leevensmanier, en die meer ontstaan uit de geduurige vereenigde werking van alle die oorzaaken, en omstandigheden, welken, gelijk ik aangewezen heb, in hunne weekelijke en ongeregelde wijze van leeven samenloopen, waarom men dezelven noemen kan de *rangeigen* of *meest gewoone ziekten der Groote en Rijke Lieden*, en deezen zijn het eigenlijk, die ik ga beschrijven.

In 't algemeen is uit de voorgaande beschouwing der oorzaaken, vergeleken met de vereischten, die ik van eene goede gezondheid vooraf heb opgegeeven, met een weinig overweeging, ligtelijk op te maaken, dat deze ziekten van dien aart zijn moeten, dat zij, of uit een week zwak gestel, of uit een te gevoelig gestel van zenuwen, of uit eene kwaade spijsverteering, wegens verzwakte maag en ingewanden, of uit scherpten in de vochten, of uit verstoppingen, of uit belette natuurlijke ontlastingen, of uit meer van deze oorzaaken tesamenwerkende, voortvloeijen; invoegen men deze algemeene uitwerkingen van die eerste oorzaaken kan aanmerken als de algemeene beginsels van hunne

rang-

rangeigen ziekten; van welken de volgenden de voornaamſten zijn.

Te groote Aandoenlykheid voor de Lucht.

§ LV. EENE der eerſte en hinderlijkſte, ſchoon niet van de gevaarlijkſte ongeſteldheden, welken de Groote en Rijke Lieden door hunne weekelijke opvoeding en leevenswijze zich eigen maaken, is die zoo groote aandoenlijkheid of gevoeligheid van hun geſtel, dat zij alle de veranderingen, die in de lucht of het weder voorvallen, tot de geringſten toe, terſtond in hun lighaam gewaar worden, door zekere ongemakken, welken zij 'er van gevoelen. Een gezond mensch is zoo geſchapen, dat ten minſten de gewoone veranderingen en verwisſelingen van lucht en weder hem niet aandoen, althans niet hinderen; en 't is daarom reeds eene merkelijke afwijking van den natuurlijken ſtaat der gezondheid, wanneer de mensch zelfs bij de geringſte verzetting in de lucht en het weder zich niet wel gevoelt. Zoodanig echter is in 't algemeen de ſtaat der aanzienlijke en alle teederopgevoede Lieden. De weekelijke Landheer, zegt TISSOT, is reeds zeker, wanneer hij nog in het bed onder de dekens begraven ligt, dat de wind noorden is; zijne ſlaapeloosheid, geheele ongeſteldheid en de pijnelijkheid van alle zijne leden vergewisſen hem 'er van; terwijl zijn Boer, die reeds verſcheiden

uuren

uuren in 't open veld geweest is, het naauwlijks zou kunnen beslissen, vermits hij 'er niets van in zich gewaar wordt. WHYTT gewaagt van een Lijder, die zoo gevoelig was voor de veranderingen van het weder, dat hij door een algemeen gevoel van zwakheid en loomheid, en van pijn in zijne geledingen, des morgens eer hij uit het bed kwam, zeggen kon, dat het weder vogtig en regenachtig, en de wind oost of zuiden was. Ik heb 'er meer dan een gekend, die uit eene gewaarwording van ongesteldheid des nagts vrij zeker wisten te zeggen, dat het gesneeuwd had; en ik ken anderen, die, zonder lidteekens of exteroogen, taamelijk onfeilbaar weeten te voorspellen, dat 'er storm of onweer op handen is. En hoeveele zwakke zenuwgestellen vindt men, die, zoodra 'er donder aan de lucht is, zich ongesteld, benaauwd gevoelen en aan den afgang geraaken; hoewel dit zekerlijk veelal van vrees of bangheid is af te leiden. Men noemt zulke menschen met recht *Barometers*, *Weerglazen*; zij bedienen 'er zich ook meenigmaal met nut van, wanneer zij voorneemens zijn een tochtje of iets anders te doen; en zij hebben 'er zoo veel overeenkomst mede, dat ik niet zelden mijn voordeel doe, wanneer ik hen moet bezoeken, met eerst mijn barometer en thermometer raad te pleegen. De vlugheid van den omloop huns bloeds, en de vaardigheid van alle de bedieningen huns lighaams, schijnen met den kwik in den barometer te rijzen en te daalen; en de nieuwe ontdekkingen omtrent den invloed

van

van de electriciteit der lucht op den barometer, gepaard met de overeenstemmende veranderingen, die zij ondervinden, zouden mij haast doen gelooven, dat die invloed op ons dierlijk bestaan en leeven al ruim zoo groot zijn moet. Zij schijnen, als de barometer daalt, gelijk deeze, van hunne natuurlijke portie van electric vuur een gedeelte te verliezen, dat is, zij worden *minus geëlectriseerd*; vermits zij dan altijd loomer, doffer, lusteloozer, neerslagtiger, met een woord, zonder vuur zijn, en zij schijnen wederom *plus geëlectrizeerd* te worden, als de barometer rijst; want men vindt hen dan altoos lugtiger, vaardiger, leevendiger en vrolijker. Zijn daarenboven de veranderingen in den barometer eenigzins groot, gelijk zij dikwijls zijn in ons Land, zoo lijden 'er zulke lieden ook zoo veel grooter ongemak van: een zwaare mist veroorzaakt hun hoofdpijnen; eene dampige, regenachtige lucht benaauwt hunne ademhaaling, berooft hen van eetlust; verzwakt en ontzenuwt hen, en maakt hen ziek; eene onverwagte koude doet hen hoesten, maakt hen heesch en schor, verwekt hun rheumatique pijnen, kolijkpijnen, bloedspuwingen, en de vrouwen opstopping der maandstonden.

Dan niet alleen het lighaam, maar ook de geest van dat slag van menschen wordt door het weder geregeerd. Is het mooi weder, zij kortswijlen, lagchen, zingen, zijn gemoedigd, zagtzinnig en gemakkelijk te bedienen. Is het regenachtig, mistig of guur, zij zijn neerslagtig, te onvreden, geme-

melijk, knorrig en oploopend. Ik heb een Man van aanzien gekend, bij wien een van de dienstboden altoos 's morgens, eer zijn Heer opſtond, wind en weder gong raadpleegen, om voor zich en zijne makkers te weeten, in wat luim hij dien dag zijn zou, of hij veel of weinig zou knorren, enz. waar naar zij zich zeerwel wisten te ſchikken. Ik heb een anderen bediend, die altoos pruilde en verſcheide dagen, zonder een woord tegen zijne vrouw te ſpreeken, doorbragt, als nu en dan een gedwongen en norsch antwoord, zoo lang de lucht nevelig of regenachtig was, ſchoon hij anders voor den besten man van de waereld kon doorgaan. Men verhaald, dat de Kanſelier DE CHIVERNI aan den Preſident DE THOU voorſpelde, dat, zoo de Hertog DE GUISE den geest van HENDRIK den IV. vergramde, terwijl 'er vorst was, die hem altijd bijkans woedende maakte, hij hem zonder form van rechtsgeding zou laaten omhalsbrengen. De Heer BOYLE heeft ons bewaard het geval van eene adelijke Vrouw aan 't hof te Londen, die zoo gevoelig was, dat zij terſtond ontdekte, of de lieden, die haar kwamen bezoeken, door plaatzen gegaan waren, waar veel ſneeuw gevallen was; wanneer de zulken haar naderden, leed zij 'er altoos een groot ongemak van; haare zenuwen werden geprikkeld door de weinige ſalpeterachtige deelen, welken in de kleederen dier menſchen mogten getrokken zijn, en die door de warmte der kamers 'er weder uitwaasſemden, en tot hen, die dezelven omringden, overgongen.

Eene

Eene waarneeming, welke bevestigt het geen een Schrijver van een nieuw en zeer nuttig Werk onlangs gesteld heeft, te weeten, dat de deeltjes, waar mede de lucht in die verschillende veranderingen vervuld wordt, veel toebrengen tot de kwaalen, welken de ziekelijke lieden op die verschillende tijden ondervinden. (*a*)

Te groote Aandoenlijkheid voor alles, wat de Zintuigen roert.

§ LVI. Behalven de aandoenlijkheid voor de veranderingen der lucht, hebben de Groote en Rijke Lieden met alle zwakke en ziekelijke menschen gemeen eene groote aandoenlijkheid voor die dingen, welken de zintuigen roeren. De zenuwen hunner zintuigen zijn strijdig met den natuurlijken staat der gezondheid § XIV. zoo teedergevoelig, zoo ligtroerbaar, dat zy, van de indruksselen der zintuigelijke voorwerpen, grootere gewaarwordingen ontfangen, dan natuurlijk behoort. De geringste roering wordt voor hun de sterkste gewaarwording; 't gene een sterk gezond mensch naauwlijks voelt of bemerkt, doet hen geweldig aan; en 't geen een zeerligt onaangenaam gevoel in hem verwekt, veroorzaakt hun eene hevige pijn. Deze staat maakt hunne gezondheid en genoegen afhanklijk van alles, wat hen

(*a*) *Mr. l'Abbé* RICHARD, *Histoire nouvelle de l'Air & des Météores.*

hen omringt, en maakt hen aandoenlijk en ſchrikachtig voor alles, wat ongewoon is. Duizenden kleinigheden, die met hunne tegenwoordige geſteldheid en aangewende hebbelijkheden niet overeenkomen, ontſtellen hunne gezondheid en tevens hun humeur. Het ſchielijk opendoen van eene deur, een onverwacht geluid, het verzetten van eenen ſtoel, het huilen van een hond, het ſchreeuwen van een kind, het hard ſpreeken, het zien van een flikkerend licht, de geur van eene ſterkriekende bloem, een ſpijs, waar men niet van houdt, een mugje, dat op het aangezicht vliegt, het bezoek van eenen lastigen gast, het gezicht van iemand, wien men niet veelen kan, het geknars van een mes of een tafelbord, het verkeerd zetten van eene ſchotel, het verlies van eene ſlaapmuts, en ik weet niet wat niet al, doet hen ſchrikken, maakt hen ongeſteld, misſelijk, ongemaklijk, gemelijk en knorrig. WHYTT verhaald van eene Jufvrouw, die op 't hooren van het geluid van eene bel of van eenig ander luidruchtig geraas in eene bezwijming viel, welke bezwaarlijk van de dood te onderſcheiden was, en van eene andere, die door eene algemeene ongeſteldheid aangedaan werdt, zoo dikwils als 'er in het vertrek, waar in zij zat, ſelderij was; BOIJLE van een Edelman, die in flaauwte kon vallen, wanneer men wormkruid bij hem bragt. Ik heb een Heer gekend, wien het zelfde overkwam, als hij eenige minuuten in eene blaauwe kamer was; en ik ken 'er verſcheiden, die zich ongeſteld gevoelen, zoodra zij in een vertrek zijn,

dat

dat hooger, ruimer of anders geftoffeerd is, dan dat, waar in zij gewoonlijk zijn, voor wie het eene akelige vertooning is eene plaats te zien, waar eenig meubel plag te ftaan, dat 'er nu van weggenomen is, die niet rusten of duuren kunnen, als de kaars, de fnuiter, de vuurfcherm, de tang niet op zijne gewoone plaats is, en die van ongemakkelijkheid niets kunnen uitvoeren, zoo zij niet op hunnen gewoonen ftoel en plaats zitten. TISSOT zegt dikwijls ontmoet te hebben eene zeer verftandige en geeftige Vrouw, die zoo gevoelig was, dat zij geene lieden bij zich kon zien komen, wier wezen haar mishaagde, zonder eene aanmerkelijke ongefteldheid te ondervinden, welke een zeer kennelijken invloed op haare pols had; en ik ken 'er meer dan eene, die kennelijke ongefteldheden in haare zenuwen, trillingen, hartkloppingen, *migraines*, enz. ondervinden, als zij perfoonen moeten afwagten of ontmoeten, die haar vreemd of niet gemeen met haar zijn, offchoon men haar een goed denkbeeld van derzelver karakter heeft ingeboezemd, en hoe onverfchillig ook de reden van derzelver bezoek zijn mooge.

Met deze onnatuurlijke aandoenlijkheid, gaat gewoonlijk gepaard een vreesachtig, kleinmoedig geftel, en niet zelden de geest van *hijpochondrie* of eene ontftelde verbeeldingkracht. De meefte Groote en Rijke Lieden zijn uit dien hoofde regte bloodaarts; zij zijn angftig voor de onnoozelfte beuzelingen; de minfte onderneeming verfchrikt hen, en het geringfte gevaar doet hen

ſidderen; zij zien heuvels voor bergen en dwergen voor reuzen aan, en het denkbeeld voor de dood is voor hun zoo akelig, dat zij het niet verdraagen kunnen, en alles aanwenden om het van zich te verdrijven. Zijn zij zieklijk, zoo zijn zij ook altoos melancholiek of hijponchondriek, dat is, zwaarmoedig, neerſlagtig, treurig, vol angstige verbeeldingen, gekweld met bange benaauwdheden, ſlaapeloosheid en verſchrikkende droomen, en geduurig met vrees peinzende op hunne kwaalen. Hunne ontſtelde inbeelding vergroot alle de voorwerpen van vreeze en geeft 'er zwarte kleuren aan; alle hunne ziekten beſchouwen zij als veel gevaarlijker, dan dezelven zyn; de kleinste ongeſteldheid, het ligtſte pijntje houden zij voor eene gewisſe aankondiging van een aannaderenden dood; zij meenen altoos te ſterven, en leeven echter met anderen voort; de geneesheer heeft maar den minſten ſchijn van zwaarigheid te maaken, om hen te doen vastſtellen, dat zij op het uiterſte zijn, of iemand hunner vrienden behoeft zich ſlechts te laaten ontvallen, dat zij 'er niet wel uitzien, of te vraagen, wat 'er aan hun ſcheelt, om hun een doodelijken angst op 't lijf te jaagen, om alle hunne gerustheid en vreugd te ſtooren, om alle hunne denkbeelden in de war te brengen, en hen voor verſcheiden dagen wezenlijk ziek te maaken. In het zedelijke zijn zij niet minder aandoenlijk en kleinmoedig. Alles wat hen niet ſtreelt, kittelt en vleit, mishaagt, verveelt en ontmoedigt hen; alles wat hun niet

toe-

toelacht, bedroeft hen, de minste zwaarigheid ontzet hen, en de kleinste tegenspoed maakt hen wanhopig en raadeloos; het onaangenaam denkbeeld 'er van blijft hun onophoudelijk in den geest hangen, zy kunnen 'er zich niet van ontdoen; schier alles, wat hen omringt maakt hen verdrietig, en wordt; door hen verdrietig, het waare geluk, het vergenoegen verwijdert zich meer en meer van hun; en zij hebben zoo veel minder hoop van het ooit te zullen genieten, omdat hunne keus en smaak juist zoo ontstandvastig zijn als hunne zenuwen zelven, waar door de voorwerpen van hunne verbeeldingen, van hunne begeerten en van hunne driften dikwijls van het eene oogenblik tot het anderen verschillen; alles vreezende en niets met gerustheid genietende, brengen zij hun leeven in schrikken en verlangens door, zonder eenig gerust genot of vergenoegde beziting; terwijl de gelukkige Landbouwer weinig begeert, een gerust genot heeft, wel te vreden is en nimmer vreest.

Zenuwziekten.

§. LVII. Beiden die soorten van aandoenlykheid, en gevoeligheid, zyn de uitwerking van een te roerbaar of te gevoelig en meest zwak gestel van zenuwen, en als deze gevoeligheid grooter wordt, en vooral wanneer 'er zich bijvoegt een te prikkelbaare of ongestelde staat van de zenuwen der maag, en verdere ingewanden, dan wordt zy de grondoorzaak van eene verschrik-

kelyke meenigte van toevallen en kwaalen, welken men *Zenuwziekten* noemt; ziekten, die onder de Lieden van aanzien en vermogen zoo gemeen zijn, dat men alleen onder deze klasſe, ſchoon dezelve het geringſte gedeelte van het menschdom uitmaakt, meer zenuwzieke menſchen vindt dan onder alle de anderen te ſamen; ziekten daarenboven, die door haare toevallen zoo meenigvuldig en verſcheiden zijn, dat gelyk SIJDENHAM zich uitdrukt, de gedaanten van *Proteus*, of de kleuren van den *Chamaeleon* niet talryker en onbeſtendiger zijn; ziekten eindelyk, die zichtbaar de gevolgen zijn van hunne opvoeding, zeden, gewoonten, hartstochten, eetregel en leevenswyze. De kwaade ſpijsverteeringen, zegt TISSOT, de onvolmaakte voeding, die 'er een gevolg van is, de werkeloosheid, welke ſchadelijk is aan allerleij afſcheidingen, zijn oorzaak, dat de ſtof der dierlyke geesten niet genoeg bewerkt wordt; het nachtbraaken, de ongeregeldheid der uitwaasſeming, de ſcherpte der voedſels maaken dezelve ſcherp, de bedieningen van alle de ingewanden, niet naar behooren geſchiedende, zetten hen aan; en de hartstochten brengen hen onophoudelijk in wanörder; invoegen het niet te verwonderen is, dat derzelver bedieningen ontſteld raaken, dat hun omloop ongeregeld geſchiedt, en dat 'er die ontelbaare meenigte van kwaalen uit voortkomen, die bij alle de onderwerpen verſcheiden zijn, die in het zelfde onderwerp van den eenen dag tot den anderen verſchillen, en waar van de

me-

mogelijke verſcheidenheden, wel niet oneindig; maar zekerlijk onbepaald zijn; men zou om dezelven te tellen eerst moeten bepaalen het getal der deelen van het menſchelijk lighaam, die zenuwen hebben, en die aanmerkelijk genoeg zyn, om door hunne belediging eene kenbaare uitwerking voort te brengen, en daarna berekenen voor hoeveele ſamenvoegingen dat getal vatbaar is; de reeks van cijffergetallen, welke de ſom van deze berekening zal uitdrukken, zal het mogelyke getal zijn; ik zeg niet van de zenuwziekten, men kan dezelven tot een vrij klein getal van klasſen brengen, maar van de zenuwtoevallen. Die klasſen zyn, de lamheid of de ophouding van beweeging; de kramp of te ſterke en telang aanhoudende ſamentrekkende werking van een en het zelfde deel; de te groote beweegbaarheid, en prikkelbaarheid, welke eene te groote gemakkelijkheid is om van eene te ſterke werking over te gaan tot eene te zwakke werking, of eene zoo groote gevoeligheid, dat de wederwerking der zenuwen altoos meer dan evenredig is aan de werking der indrukſelen. Het zijn de toevallen van deze laatſte klasſe, beſtempeld gemeenlijk met den naam van *Vapeurs*, opdampingen, die wel het gemeenſte zyn, welken het leeven van zoo veele perſoonen, die anders alles naar hunnen wenſch hebben, zoo verdrietig en ellendig maakt, en die alleen ongelukkig zijn, omdat zy in hunne zenuwen een onverwinnelijken hinderpael voor hun geluk vinden. Men brengt verder tot deze klasſen de *Hijponchondrie* of Bo-

venbuiks ziekte, en de *Histerie* of *Vrijsterziekte*, ziekten, die in wezen niets verſchillen, doch die men in de mannen met den eerſten en in de vrouwen met den tweeden naam benoemt. Deeze drie ziekten bevatten onder zich het grootſte aantal van zenuwtoevallen, waar van ik het noodig acht hier eene lijst te laaten volgen, om de Groote en Rijke Lieden te doen zien, dat zij wezenlijk een zeer groot aandeel in dezelven hebben.

Laat ons met het hoofd beginnen, in dit gevoelen zij ſpannende, drukkende, ſteekende pynen; ſomtyds van agter, dikwijls van vooren, of omtrent de ſlaapen, meenigmaal op eene kleine bepaalde plaats, en dan zoo hevig, als of 'er een ſpijker ware ingeſlagen, en bywylen als of het geheele hoofd van een zou ſcheuren; op een anderen tyd weinige pynen in de tanden, die van den eenen kant naar den anderen, en dan weder als ſchooten door de zyden van 't hoofd ſchieten. Niet zelden ondervinden zy op eene byzondere plaats een koud gevoel, even als van een ſtuk ys, op andere tyden wederom hitte, als of 'er een gloeijende kool in lag, en dikwijls kloppingen en ſteekingen, die byzonder hinderen, als zy te bed liggen. Meenigmaal ruisſen en ſuisſen hun de ooren, of het zit 'er hun voor, als of 'er een klok geluid of geklopt wordt, zonder dat zy zich van dat verveelend geluid of geraas ontdoen kunnen. Veeltyds zyn zy geplaagd met duizeligheid, draaijingen, voornaamelyk als zy ſchielyk oprijzen of bukken, en zy kunnen geen gedraai of gewemel zien, of zy meenen

om-

omver te vallen of misſelijk te worden. Altemets wordt eensklaps hun het hoofd zwaar, gevolgd van eene draaijing, die enkele reizen zoo hevigt wordt, dat zy zich moeten vasthouden om niet te vallen. En valt het hun op de oogen zy krijgen een duiſter en beneveld gezicht, even als of 'er eene dikke mist voorhing, ſomtyds alsof zy door een floers zagen, of alsof 'er muggen, vliegen en ſpinnewebben voor de oogen zweefden, die ſomtijds ſchielyk weder verdwynen. Dan weder gevoelen zy pynelyke trekkingen en ſtrakke ſpanningen in de ſpieren van het voorhoofd, aangezicht, hals en nek, nu en dan ſtyfheid in de tong, en meenigwerf een gevoel van toetrekking of van verſtikking, als door een brok of bal, in de keel. Op ſommige tyden ſtaat hunne denkingskracht ſtil, en 't is als of zy geen vermogen meer hadden van denken, en als of zij hun geheugen geheel verlooren hadden; zoo dat zij zelven vreezen verſtandeloos of gek te zullen worden: voorts is hunne ſlaap gemeenlijk zeer onrustig en vermoeijende door angſtige, verſchrikkende droomen, of zij worden op eene benaauwende wijze bereden door de nagtmerrij; ſomtijds integendeel zijn zij vadſig en geneigd om geduurig te ſlaapen, en daarna weder zijn zij gekweld met eene hardnekkige ſlaapeloosheid, die wel eens verzeld is van eene ongemakkelijkheid, welke niet te beſchrijven is, maar die langſaam overgaat, nadat zij uit het bed zijn gekomen.

Daalt men van het hoofd tot de borst neder,

zoo hoort men deze Lijders dikwijls klaagen; dat hun de borst bezet en gespannen is alsof 'er een band om gelegd ware; of zij gevoelen 'er eene drukking op als van een gewigt, dat hunne ademhaaling moeilijk en bezwaard maakt; somtijds worden zij gewaar eene benaauwende toetrekking der longen, die op gezette tijden wederkomt; meenigmaal eene steeking in de borst, die hen niet weinig ongerust en verlegen maakt; zoo zij de trappen opklimmen, sterk gaan, of een glas wijn drinken, krijgen zij een droogen hoest. Meenigmaal worden zij aangetast van een lastig hikken, geeuwen, zuchten, somtijds door aanvallen van schreeuwen of stuipachtig lagchen; en niet zelden zijn zij gekweld met onaangenaame hartkloppingen, trillingen of beevingen van het hart, vooral wanneer zij schrikken, doch somtijds ook onverwagt en zonder kennelijke oorzaak.

In den buik zijn de ongemakken, die zij draagen, niet minder talrijk en alruimzoo lastig. Onder de korte ribben gevoelen zij eene drukkende of trekkende spanning, nu aan de eene, dan aan de andere zij, en somtijds in den geheelen omtrek. Doorgaans zijn zij na den eeten benaauwd, opgespannen en als gedrukt in de maag; en dikwijls wordt hunne maag, schoon ledig zijnde, door winden verbaazend opgeblazen en gespannen, zoo dat het hun zeer benaauwd, en, gelijk zij zich uitdrukken, als een steen voor 't hart ligt, zoo dat zij geen adem haalen kunnen, en dan zijn zij zeer beklemd, ongeduurig en als gejaagd; zij

vinden nergens rust, en dit alles gaat veeltijds over door het loozen van een enkelen wind; sommigen klaagen altoos over eene soort van leegte en flaauwheid in de maag, die zij door veel eeten of door de voedsaamste spijzen niet vullen of wegneemen kunnen. Veelen krijgen bijwijlen eene benaauwde walging, vooral desmorgens nuchteren zijnde, die niet eerder ophoudt, voordat zij eenige winden opgegeeven, of eene waterachtige slijmige stof hebben uitgebraakt; en dezen, zoowel als de voorigen, zijn bijwijlen hongerig en graag in 't eeten; maar de spijs breekt hun dikwijls op, en zij zijn veeltijds gekweld met de zoode, met bittere of zuure oprispingen, vooral na het gebruik van sommige spijzen; anderszins hebben meesten doorgaans gebrek van eetlust en eene moeijelijke langsaame spijsverteering, hoewel sommigen eene buitengewoone graagte hebben, en schielijk verteeren. Schier allen zijn zij geplaagd met winden, rommeling of borreling in de darmen; maar sommigen zoo sterk, dat zij onophoudelijk boeren, zonder 'er door verligt te worden; integendeel zij schijnen door 't opbrengen van winden veeleer benaauwder te worden, en de winden loopen met zulk een luidruchtig geraas door de darmen heen en weder, dat het zelfs verveelend is voor lieden, die naast of omtrent hen zitten. Niet zelden komen hier bij wreede, krampachtige maag- en kolijkpijnen, gepaard gewoonlijk met eene hardnekkigen opgestopten afgang; ook zijn zij meest hardlijvig, doch somwijl loslijvig. Eenigen lijden in den rug, in den

omtrek der nieren, onverdraaglijke ſmerten, zeer gelijkende naar graveelpijnen; anderen dikwijls een gevoel van prikkeling en hitte in den hals der blaas, en pisſchaft, met eene geduurige begeerte om te wateren, en eene groote ontlasting van klaare bleeke pis.

Verder krijgen zij over 't geheele lighaam niet zelden alle die toevallen, welken eene zenuwkoorts uitmaaken, ſomtijds eene ſchielijke hitte of gloed, die met eene heete bloozing tot in het aangezigt opvliegt; op een anderen tijd huiveringen en een gevoel van koude in zekere deelen; bijwijlen eene ſtijfheid en ſtrakheid, of ook wel eene doofheid en tinteling in de ledemaaten, even alsof zij ſliepen, ſtervende vingers en handen, of anders koude, klamme, zweetende handen, met tusſchenpoozing van brand en gloeijing, veeltijds loomheid, en zwaarheid, nu en dan vliegende pijnen, kramptrekkingen, en ſomtijds ſchielijke opſpringingen in armen en beenen, ſchier geduurige onwillige beweegingen van den hals en 't hoofd; eene lastige pijn in den rug en tusſchen de ſchouders; pijnelijke ſchooten of zwervende pijnen, gepaard met een gevoel van hitte, verplaatzende zich dikwijls van de zijde of rug in de inwendige deelen van den buik; altemets algemeene ſtuiptrekkingen, die op den zelfden tijd de maag, ingewanden, keel, armen, beenen, en ſchier het gantſche lighaam aandoen; en niet zelden benaauwende opſtijgingen, en langduurige ſlaauwten of bezwijmingen, hoewel dezen gemeener en doorgaans ſterker zijn in de

vrou-

vrouwen, dan in de mannen, die weder op hunne beurt geplaagd zijn met geduurige onwillige zaadontlastingen, vooral des nachts onder het droomen, welken hun zenuwgeſtel geweldig ontſtellen en verzwakken.

Hun pols is zeer onſtandvastig, dikwijls natuurlijk, ſomtijds zoo ongemeen ſlap en traag, dat men zich verwonderen moet, over het kleinleeven, dat in hun plaats heeft, op een anderen tijd ſnel, doch meer klein dan vol, en bijwijlen ongeregeld, ſamengetrokken of tusſchenpoozende.

Zie daar een kort, doch natuurlijk tafereel van de meestgewoone toevallen en ongeſteldheden, waar mede de zenuwzieke, hijpochondrike, histerike, en melancholike Lijders doorgaans ſukkelen, en met welken de weekelijke en ziekelijke Lieden van rang en rijkdom ook doorgaans te worſtelen hebben (*a*).

Het verwonderlijkſte van deze zenuwtoevallen is dat zij ſomtijds opkomen en heen gaan zonder kenbaare oorzaak. Dan het is in deze gevallen dat men, mijns oordeels, te weinig denkt aan den invloed van den verſchillenden *electriken* ſtaat der lucht, waar door alle aardſche lig-

(*a*) Die breedvoeriger verſlag van de Zenuwziekten en van alles wat 'er toe betrekkelijk is begeert, kan te regt komen in de *Verhandeling van den Heer* WHIJTT, over dezelven, door mij uit het engelsch vertaald, en in het *Vertoog*, 't welk ik agter dit Werk gevoegd heb, *over de hedendaagſche meenigvuldigheid der Zenuwziekten*.

lighaamen in een *negativen* of *positiven* ſtaat van *electriciteit* gebragt worden. Althans meenigvuldig maalen heb ik in mijne lijders waargenomen, dat de verſchillende ophooping en verdeeling van *electrike* ſtoffen in den dampkring een kennelijken invloed had op den ongeſtelden ſtaat hunner zenuwen, en voor eene wezenlijk oorzaak moest gehouden worden van loomheid, duizelingen, bezwijmingen, benaauwdheden, krampachtige aandoeningen, pijnen en andere zenuwtoevallen; waar van zij dikwijls onverhoeds aangetast worden. Ik heb meermaalen kinderen in de wieg, ten tijde van onweer, door benaauwdheden tot ſterk zweetens toe en door trekkingen zien aangedaan worden. Ik heb onder mijne Lijders eene Juffrouw, welke, ſchoon zij in 't minst niet bang is voor het onweder, en zelfs onbeſchroomd en met genoegen de weerlicht en blixem in de open lucht beſchouwen kan, echter op zulk een tijd en al te vooren altoos een ſoort van zenuwkoorts met benaauwdheid, misſelijkheid, opſtijgingen, enz. ondervindt. Ik ken eene andere, die, offchoon zij des avonds zonder vrees voor onweder gaat ſlaapen, nogthans wegens benaauwdheid, hartkloppingen en ligte Kolijkpijnen, genoodzaakt is uit den bed te gaan, wanneer 'er des nagts onvoorziens donder aan de lucht komt. Ik ben niet vreemd van te denken, dat men met 'er tijd in de *Electriciteit* middelen zal vinden om zulke toevallen tegen te gaan en te bedaaren.

Bezwymingen.

§. LVIII. DE Bezwijmingen, waar van ik zoo even gewaagde, die uit eene zenuwzieke gesteldheid voortvloeijen, zijn onder de zenuwtoevallen, gemeen bij de Lieden van den eersten rang, somtijds van dat aanbelang, dat zij wel eene afzonderlijke beschouwing verdienen. Men ziet 'er hen somtijds zoo sterk van aangetast worden, dat zij waarlijk dood gelijken, zonder ademhaaling, zonder pols, bleek en blaauw van aangezicht en geheel koud van lighaam, waarom men ook dezen trap van bezwijming *Doodelijke Onmagt* (*Asphijxia*) noemt. Gemeener echter vindt men bij hen dien trap van bezwijming, die *Hartsvang* (*Sijncope*) of wel eigenlijk *Bezwijming* (*Lipothymia*) genaamd wordt, in welke zij wel, gelijk in de voorgaande, hun gevoel en kennis ten eenemaal verliezen, doch waar in de ademhaaling en polsslag, schoon zeer flaauw, blijven voortduuren. Maar het gemeenste zijn zij gekweld, en schier dagelijks ziet men fatzoenlijk vrouwen en vrijsters aangevallen van den ligtsten trap van bezwijming, welken men te recht *Flaauwte* (*Deliquium Animi*) heet, vermits de Lijder zijn hart, gelijk hy zich gewoonlijk uitdrukt, als voelt wegzinken, en alle zijne krachten bezwijken, zoo dat hij niet in staat is te spreeken, eenig geluid te geeven, of eenig lid te beweegen, niettegenstaande hij alles gevoeldt en verstaat. Daarenboven zijn de aanzienlijke vrijsters en vrouwen, gelijk ande-

anderen, ook niet zelden onderhevig aan vrijſter-zieke bezwijmingen of opſtijgingen (*histericae paſſiones*) in welken ſommigen als in een diepen ſlaap liggen met eene ademhaaling zoo flaauw, dat zij naauwlijks te bemerken is; terwijl anderen, geduurende deze bezwijmingen, door ſtuiptrekkingen worden aangetast. De eene en andere nogthans komt verſcheidenlijk aan in verſchillende Lijders; by ſommigen met het gemeld gevoel van flaauwte en wegzinking van het hart, by anderen met een gevoel van koude en ſtyfheid in de beenen; bij anderen met benaauwdheid voor het hart, met opſpanning van winden of misſelijkheid; anderen weder gevoelen eerst hartklopping, of als een bal in de keel; veelen beginnen vervolgens te geeuwen, armen en beenen te rekken; haare ademhaaling wordt ſnel, het hart trilt of klopt ſterk; daarna worden zy ligthoofdig, duizelig, hunne ooren ruiſchen, hun gezicht wordt donker en gaat geheel weg, zy verbleeken en vallen in zwijm, ſomtijds met ſtuipachtige beweegingen van de ledemaaten, of van andere deelen des lighaams.

De grondoorzaak dezer bezwijmingen is buiten twijffel eene te groote aandoenlijkheid van zenuwen, bijzonder van die der maag; maar zij worden opgewekt door meenigvuldige verſchillende oorzaaken, veeltijds door gemoedsaandoeningen, vooral door toorn, ſchrik, vrees, ſpijt, en droefheid, niet zelden door den damp van ſtooven, door te lang in eene warme kamer te blijven, door te naauw geregen te zijn,

door

door te veel menſchen gezien en geſprooken te hebben, door te veel beweeging gezien of gedaan te hebben, door aandoenlijke geſprekken of redevoeringen aan te hooren, door ſterkriekende dingen te ruiken, ſomtijds door een weinig te lang nuchteren of zonder eeten geweest te zijn, of door winden, en dikwijls uit een kwaade of gebrekkige ſpijsverteering, in welk geval 'er meest al misſelijkheid voorafgaat, en braaking op volgt; met een woord door veele zeer geringe oorzaaken, welken voor gezonde ſterke menſchen ſchier onmerkbaar zyn, doch die op hen eene zeer hevige uitwerking hebben, omdat hunne zenuwen te teergevoelig zijn, dat is, door alles veel te ſterk aangedaan worden, zoo dat de kracht der gewaarwording geheel onevenredig is aan die van de uitwendige oorzaak derzelve, of wel dezelve zeer verre overtreft. —— Daar nu de bezwijmingen door zulke ligte oorzaaken verwekt worden, is het geenzins te verwonderen, dat zij bij ſommigen zoo dikwijls wederkomen; ſomtijds ziet men dezelven herhaalde reizen binnen weinige uuren den Lijder overvallen, en de eene op de andere met kleene tusſchenpoozingen volgen. Het gelukkigſt is, dat zij zelden gevaarlijk zijn, hoewel zij altoos min of meer verzwakking en ontſteltenis nalaaten, en dus, gelijk alle ziekten en toevallen, medewerken om de gezondheid verder te bederven.

Scheele

Scheele Hoofdpijn.

§. LIX. Een der gemeenste en smertelijkste toevallen van Zenuwziekte bij de Lieden van aanzien en vermogen, en vooral bij de vrouwen, is de *eenzijdige Hoofdpijn* (*Migraine*) zoo genaamd, omdat zij zich gewoonlijk tot eene zijde van het hoofd bepaalt, den meestentijd aan de linker zijde, en bijzonder aan den slaap, of een weinig hooger, somtijds van de oogen en ooren tot aan het agterhoofd en den hals. Gemeenlijk is deze hoofdpijn zeer vinnig, en wel zoodanig, alsof het hoofd van een gespleeten of de bekleedsels 'er afgescheurd wierden. Het oog van de aangedaane zijde wordt 'er somtijds geheel scheef door getrokken; en 't is hierom dat men dezelve bij ons *scheele hoofdpijn* noemt; en het gantsche zenuwgestel wordt 'er zoo gevoelig door gemaakt, dat de Lijders het minste licht of het geringste geraas niet verdraagen kunnen. Ik heb 'er behandeld, die niet dulden konden, dat men in hunne kamer zagtjes over den vloer ging, en die zich daarom, zoo lang de pijn woedde, moesten opsluiten, zonder dat iemand hen naderen mogt. Doorgaans blijft deze pijn eene groote vier-en twintig uuren duuren, en neemt dan langsaam af, geduurenden welken tijd de Lijders genoodzaakt zijn het bed te houden. Bij sommigen komt zij op gezette tijden weder, om de veertien dagen of drie weeken, zoo dat de Lijders 'er op rekenen, hoewel zij 'er somtijds tusschen beiden onver-

wagt

wagt van aangegrepen worden. Ik heb gevallen gehad, waar in zij verſcheide weeken agter een bleef aanhouden, en zoo hevig woedde, dat de lijders begeerden, dat men hun het hoofd op die plaats openſneed, omdat men hun door geene middelen eenige verligting konde toebrengen. — Het is wel zeker, dat de grondoorzaak 'er van moet gezogt worden in eene groote ſlapheid, teerheid en gevoeligheid van zenuwen, voornaamelijk van het hoofd en van de maag, en tegelijk in een ongeſtelden ſtaat van dit ingewand, en dus, dat zij meest al een gevolg is van eene weekelijke, zittende of ongeregelde leevenswijze; maar het is dikwijls zeer moeijelijk om de aanleidende of opwekkende oorzaak 'er van uit te vinden. Ik ken vrouwen, die 'er doorgaans van aangetast worden, tegen dat de ſtonden ophanden zyn. Meenigmaalen heb ik dezelve zien volgen na het vatten van koude, ſomtijds na eene ontſteltenis, na eene bui van gramſchap, na eene ſterke inſpanning van den geest, doch het meest wordt zy opgewekt door den eenen of anderen misſlag in de diëet, dikwijls door het gebruik van harde onverteerbaare voedſels; door vette ſpijzen, en ook wel door veel zuur te eeten. Wanneer de oorzaak in de maag zit, is zij doorgaans verzeld van misſelijkheid, walging, duiſterheid van het gezicht, en ſomtijds eene geheele blindheid; en zij houdt dan niet op, voordat de lijder de onverteerbaare ſtof of gal uit de maag door braaking of ſtoelgang is kwijt geraakt. — De gevolgen van deze hoofdpijn zijn ſomtijds

tijds zeer gedugt. Men vindt 'er, die 'er jaaren lang door gemarteld worden, zonder 'er eenig ander kwaad van te ondervinden, als dat zij 'er van tijd tot tijd zwakker en gevoeliger door worden; doch ik heb anderen gezien, die door de hevigheid der pijn in flaauwten, hardnekkige bezwijmingen en stuiptrekkingen gevallen zijn, gevolgd van lammigheid aan de eene of andere zijde des lighaams. Zulke onheilen volgen 'er vooral op, wanneer zij door nadeelige aanlegsels, verkeerde geneesmiddelen of andere oorzaaken verdreven wordt. Men heeft waarneemingen, dat 'er langs dezen weg onlijdelijke pijnen in den grond der oogen en zelfs eene onherstelbaare blindheid door ontstaan is. Ik heb, zegt TISSOT, lamheden, stuiptrekkingen, aamborstigheden, kramppijnen in de maag, en zeer hevige pijnelijke pisloozingen zien volgen na het ophouden van die scheele hoofdpijnen.

Beroerte.

§. LX. DE Beroerte, een schielijk verlies van zintuigelijke kennis, van gevoel en vrijwillige beweeging, met eene ronkende ademhaaling, is eene andere hoofdziekte, zeer gemeen onder de Groote en Rijke Lieden, bijzonder in ons land, en voornaamelijk onder de mannen. Meenigvuldigmaalen vond men voorheen in onze couranten den dood van Regenten aangekondigd met die bijvoeging, dat *zy aan eene Beroerte overleden waren.* Maar sedert men begreepen heeft,

dat

dat 'er het algemeen weinig aan gelegen ligt, aan welke ziekte dees of gene Heer overleden is, en dat veele aanzienlijke Lieden 'er een zwak op hebben, heeft men die bijvoeging 'er met reden afgelaaten. Doch vooral is dat ſoort onder hen het gemeenſte, het welk men *ſlymige Beroerte* noemt.

Zij worden 'er het meest van aangetast in den winter, inzonderheid bij wak, regenachtig weder en een laagen barometer; wanneer de vaten zeer verſlapt, de vochten het meest ſlijmig en de uitwaasſeming het meest belemmerd zijn, terwijl de leevenskracht ſchijnt verminderd te weezen. Verſcheiden worden 'er reeds in de kracht hunner jaaren door weggerukt, of allengskens door herhaalde aanvallen van dezelve aan eene zijde lam en in 't geheel ellendig gemaakt. Zij worden 'er ſomtijds maanden, ja jaaren te vooren van gewaarſchuwd door duizelingen of draaijingen, zwaarheid in 't hoofd, verlies van geheugen, ſlaaperigheid, geruis in de ooren, de nagtmerrij, belemmering in de tong, ſchielijk voorbijgaande lammigheden, nu aan het eene dan aan het andere deel, of een onverwagt onvermogen om den arm en het been van eene zij te beweegen, ſomwijlen afkeer van ſpijzen en neigingen tot braaken, zonder dat men eenige ongeſteldheid in de maag of verdere buiksingewanden vermoeden kan, verandering in 't aengezicht, die moeijelijk te beſchrijven is, ſcherpe en voorbijgaande pijnen voor het hart, vermindering van krachten

zonder kennelyke oorzaak, en eenige andere teekenen, die te kennen geeven, dat de vochten te veel in 't hoofd ophoopen, en dat de bedieningen der hersſenen belemmerd worden. Men vindt 'er onder de aanzienlijke Lieden, welken aan toevallen onderhevig zijn, die van dezelfde oorzaak ſchijnen af te hangen als de Beroerte, en die men ook voor zeer ligte beroerdheden houden kan, waar van zij verſcheiden aanvallen krijgen, zonder dat 'er hunne gezondheid veel door ontſteld wordt. Op 't onverwagtst wordt hun het bloed met drift naar 't hoofd gevoerd, of het blijft 'er als 't ware eensklaps ſtil inhangen; zij worden duizelig, bedwelmd en de krachten ontzinken hun, zonder echter hunne kennis, gevoel en beweeging geheel te verliezen. Na dat die toevallen bij hervatting jaaren hebben aangehouden, eindigen zij gewoonlijk in eene doodelijke Beroerte. De voornaamſte oorzaaken, die hen hier toe en tot de Beroerte zelve voorſchikken en 'er hen aan bloot ſtellen, zijn, buiten twijffel, een zittend weeklijk leeven onder het gebruik van te voedzaame aangezette ſpijzen, en vooral van wijn en wel te ſterke aangezette wijnen, nagtbraaken, ſterke inſpanning van den geest, vlaagen van toorn, langduurig hartzeer en te veelvuldige omhelzing van vrouwen.

Keelziekten, Verkoudheid en Longkwaalen.

§. LXI. Deeze ziekten zijn gemeen onder allerlei klasſen van menſchen in ons land; doch de

de Groote Lieden hebben 'er, wegens hunne grootere gevoeligheid voor de verwisfelingen van het weder §. LV. wegens hunne zorgvuldige onthouding van de lucht, broeijing en ligte kleeding, enz. §. XXIII. XLVII. wel het grootfte aandeel in, terwijl zij 'er wegens hun teeder geftel ook niet zelden het meest door ontfteld worden.

De Long is een dier werktuigen, welken het meest lijden van die fcherpe en ontfteken geſteldheid van het bloed, die het gevolg is van de fterke, heete voedfels en de ongeregelde uitwaasfeming bij de Groote en Rijke Lieden. Want, wanneer het vocht, dat onophoudelijk uit de binnenfte en buitenste oppervlakte der longen, gelijk door de huid, uitwaasfemt, wegens die fcherpte van het bloed, mede fcherp is, prikkelt en onfteekt het geftadig het binnenfte en buitenfte vlies van dit ingewand, en veroorzaakt langs dezen weg eene moeijelijke ademhaaling, kortademigheid, hitte in de borst, enz. — Worden de vaatjes, waar door dit vocht uitwaasfemt, door de koude gefloten, en wordt terzelver tijd, gelijk doorgaans, de uitwaasfeming der huid, door de koude opgeftopt, zoo dat het vocht der uitwaasfeming op het inwendig vlies van den neus, op de keel en longen terug vloeit, dan ontftaan 'er uit wezenlijke ontfteekingen in deze deelen, bekend onder de teweinig gevreesde namen van zinkingen, verkoudheid, kwaade keel, borsthoest, enz., ziekten, welken, fchoon zij gemeenlijk niet geacht of ontzien worden, niettemin zeer dikwijls

 in

in haare gevolgen doodelijk zijn, uit hoofde van derzelver verzuim of het gebruik van heete middelen, waar door zij niet zelden overgaan tot geheele longontſteekingen, die gevolgd worden van longzweeringen, longteering, verhardingen in de long, enz.; door welke kwaalen 's jaarlijks duizenden menſchen in ons land, rijken zoo wel als armen, in het graf geſleept worden. Tot de eigenlijke Longkwaalen of Borstziekten behooren de hoest, de benaauwde ademhaaling, de ontſteekingen, de verharde knobbeltjes en de longteering; doch de hoest en de benaauwde ademhaaling zijn eerder toevallen, welken eene ziekte aankondigen, dan Ziekten zelve, die men brengen kan tot ontſteeking, verſtopping en verettering. Van de kramp, de verſterving, het knoestgezwel en de aangroeijing der Longen oordeelt TISSOT niet noodig in dit werk te gewaagen.

De geſchiktheid tot Ontſteeking der Longen.

§. LXII. De geſchiktheid tot ontſteeking en verettering der longen is zoo wel bij de Groote en Rijke Lieden, als bij het gemeen, dikwijls eene erflijke ziekte, vooral in ſommige Familien, doch die door hunne ſchadelijke leevenswijze onderhouden en vergroot wordt, tot dat zij eindelijk op een zekeren ouderdom zich openbaart. De ondervinding heeft doen zien, dat die menſchen de grootſte geſchiktheid 'er toe-

heb-

hebben, welken ſchraal en teeder van geſtel zijn, een ſmalle, platte borst, en een langen ſchraalen hals hebben, en die blank en bloozend rood van wangen zijn. De eerſte blijken 'er van zijn teekenen van eene geringe ontſteeking; te weeten eene ligte prikkeling tot hoesten of kugchen, verzeld van eene verſtopping in de luchtpijpen, die het gevolg is van eene ſcherpte der vochten, of van hunne geſchiktheid tot ontſteeking. De hoest is droog, en min of meer ſterk en gaat gepaard met een gevoel van hitte, verſchillende, naar maate die verſtopping min of meer groot is. De droogheid van den hoest doet deze ziekte onderkennen van eene verkoudheid, welke mede eene ligte ontſteeking der longen is; doch die ſchielyk opkomt door de uitwerking van eenige uitwendige oorzaak, en door eene groote ontlasting van ſlym eindigt. De eenigſte kenbaare veranderingen, welken men, met het begin van deze kwaal, in de gezondheid bemerkt, zijn eene ligte vermagering, minder ſlaap dan gewoonlijk, de lippen zijn dikwerf droog, de wangen bloozender, en de ademhaaling korter en eenigzins bezwaarder, en ſomtijds de pols een weinig radder dan natuurlijk, vooral wanneer men eenige verhittende ſpijzen of dranken gebruikt heeft. Bij ſommigen ontſtaan 'er van tijd tot tijd, in de eene of andere zijde van de borst, ligtſteekende pijnen, die bij het hoesten zich het meest doen gevoelen. Dees ſtaat, dees eerſte trap van die traage ontſteeking kan verſcheide jaaren duuren, zonder merkelijk

te verergeren of in eene zwaarere ziekte uit te loopen; somtijds zelfs heeft dezelve lange tusschenpoozingen; in welken de lijders dikwijls verscheiden maanden zeer wel vaaren, waar na zij weder door die kleene ongemakken aangetast worden; en deze beurtlingsche staat van gezondheid en ziekte duurt, tot dat men de grondoorzaak van het kwaad heeft ondergebragt, of, 't geen gemeener is, tot dat dezelve overgaat in eene zwaare ontsteeking, die in weinige dagen den dood aanbrengt, of in eene verzweering der longen eindigt. Deze verzweering sleept vervolgens die ziekte naar zich, welke men longteering noemt, en die bij sommigen eene zeer schielijk verval van krachten, en uitteering veroorzaakt, gevolgd van eenen wegvloeijenden loop en zweet, na welken de lijder gewoonlijk spoedig sterft; doch anderen leeven 'er somtijds nog één, twee of meer jaaren mede, hoewel kwijnende en uitteerende.

Het is dees staat, voor wiens gevolgen men gemeenlijk meer bedugt is omtrent den ouderdom van dertig jaaren, dan op eenigen anderen leeftijd; hoewel 'er sommigen al veel vroeger in vallen; en deeze meening, schoon zij bij het gemeen blindeling van den eenen tot den anderen wordt overgeleverd, is echter volstrekt niet van allen grond ontbloot; het is wel zeker, dat, op dien ouderdom, de ontzwagteling en groei van ons lichaam ophoudende, de vezelen sterker en strakker, en het bloed dikker en meer tot ontsteeking geneigd worden; waar bij men in die

jaaren, meer in bezigheden en belangen ingewikkeld zijnde, meer zorgen en kwellingen ondervindt, minder lang en minder wel ſlaapt; alle welke omſtandigheden het kwaad verergeren, en de longen ligter tot ontſteeking doen overgaan; vooral zoo 'er bijkomt eene ongeregelde leevenswijs. Indien men dien ouderdom te boven komt, welke de leeftijd is van de grootſte kracht en van de grootſte drift, indien men dien van veertig jaaren bereikt, zonder dat die ongeſteldheid verzwaard is, loopt men veel minder gevaar van deszelfs gevolgen. Daar blijft nogthans altoos eenig gevaar over; ik heb dezelve bij verſcheiden in eene volkomen teering zien veranderen, op den ouderdom van vijftig, ja zestig jaaren.

Van de Bloedſpuwingen.

§. LXIII. Bij eenigen van hun, welken tot die kwaal geſchikt zijn, openbaart dezelve zich met bloedſpuwingen; waarſchijnlijk daar uit ontſtaande, dat het weefſel der longen in zulke lieden naar evenredigheid natuurlijk teederer en losſer van zelfſtandigheid, en derzelver vaten ſlapper en rekbaarer zijn, dan die der andere deelen, en dat zij uit dien hoofde door den aandrang van het bloed zich ligtelijk laaten rekken, en tot ader-en ſlagaderſpatten uitzetten, en na deze uitzetting gemakkelijk zich openen of verbreeken, vooral zoo 'er eenige ſcherpte bijkomt (gelijk dikwijls ſchijnt te geſchieden)

die de longvaten doorknaagt, en vervolgens de zelfſtandigheid van dit ingewand op eene bijzondere wijze wegvreet. Zelden openbaart zich dit toeval ook in de eerſte kindsheid; omdat dan de vochten nog waterachtig en minder ſcherp zijn, omdat 'er meer zagte, onſchadelijke ſpijzen gebruikt worden, omdat de voedende deelen derzelven meer gebezigd worden tot den groei des lighaams, omdat de ontlastingen overvloediger en de ſchadelijke oorzaaken minder zijn. Niet zelden doen die bloedſpuwingen zich reeds op kort na de huwbaarheid, bij ſommigen laater, doch gemeenlijk tusſchen de twintig en dertig jaaren. Dan zijn zij verzeld of worden gevolgd van die zelfde verſchijnſelen, die ik, §. LXII. van de tot teering voorſchikkende longontſteeking gewaagende, heb opgegeeven; de lijder krijgt een kleinen hoest, eene ligte bezwaardheid in de ademhaaling, eene ongewoone verzwakking, vermagering en heeſche ſtem; welke ſtaat dikwijls veele maanden duurt; waarna eindelyk de bloedſpuwing meer of minder overvloedig wordt, en dit is het ongelukkig tijdſtip, waar in de ſtaat van den lijder zeer gevaarlijk begint te worden. Somtijds ſluiten zich de vaten na de eerſte bloedſpuwing, zonder opvolgende ontſteeking en verettering, maar verzwakt zijnde, geraaken zy ſchielijk weder verſtopt en opgevuld; en die opvulling is dan gewoonlijk grootgenoeg om de ademhaaling te bezwaaren; de lijder wordt benaauwd, voelt zich gedrukt in de borst, hoest en ſlaapt niet; en ge-

merkt de longen deswegens haare bedieningen niet wel verrigten kunnen, verminderen de krachten, het bloed veraart, de lijder begint eenige onregelmaatige koortzige beweegingen gewaar te worden, die welhaast aanhoudende worden en geduurig des avonds wederkomen, eindigende in den nagt door een min of meer overvloedig zweet, dat hem zeer verzwakt, en zoo het niet volgt, hem meer benaauwdheid en hoest veroorzaakt, zoodanig, dat hy niet weet, of hij 'er naar verlangen, of 'er voor vreezen moet. —— Het kwaad maakt intusschen grootere voortgangen; bijwijlen komen de bloedspuwingen weder; somtijds blijven zij voor altoos weg; de koorts word heviger, de benaauwdheid en ongeduurigheid worden ondraagelijk, de vermagering wordt van dag tot dag zigtbaarer en verbaazende, de krachten vervallen sterk, en eene doodelijke hartstikking maakt een einde van des lijders leeven op het oogenblik, dat men zulks het minst wagtte, dikwijls zonder iets, zelfs zonder ooit etter uitgespuwd te hebben. — Op eenen anderen tijd houdt de kwaal eenen geheel verschillenden voortgang; na de eerste bloedspuwing, ontstaat 'er in de longen eene ontsteeking en verettering; die gevolgd worden van eene sleepende koorts, hoest en uitspuwingen van etter, welken een tijd lang aanhouden, waarna de ziekte op dezelfde wijze als in het voorgaande geval voortgaat en op dezelfde wijze in den dood eindigt. Op de eene en andere wijze, als de Heer TISSOT hier aanwijst, heb ik

zeer

zeer veele lieden zien ſterven in den bloei hunner jaaren, in dien tijd, wanneer hunne ouders, en wanneer zij zelven zich vleiden, het grootſte genoegen van hun leeven eerst te gaan genieten.

De aangroeijing der Longen.

§. LXIV. De herhaalde verkouwdheden en ligte ontſteekingen, waar aan de Lieden van aanzien en vermogen onderhevig zijn, veroorzaaken ſomtijds ook groote aangroeijingen van de uitwendige oppervlakte der longen aan het ribbenvlies, en hier uit ontſtaan dikwijls die aanhoudende onherſtelbaare hoest, aamborſtigheid, en benaauwdheden: waar mede zij, wanneer zij tot jaaren komen, gewoonlijk ſukkelen, waar onder zij als gebukt gaan, en die zij wegens de meenigte ſlijm, welke zij loozen, doorgaans alleen van een vergadering van ſlijm op de borst afleiden; doch verkeerdelijk, nadien die ſlijmloozing meest al geboren wordt uit de geduurige prikkeling der longpijpen door het aanhoudend hoesten. Ik heb in het lijk van een Man van geboorte en aanzien, en welke de laatſte jaaren zijn leevens met die toevallen zeer geplaagd geweest was, de geheele long zeer ſterk aan het ribbenvlies vastgegroeid gevonden, en zelfs aan het hartezakje en dit aan het hart zelve, waar in men ook de reden meende gevonden te hebben van de ſtuiptrekkingen, door welken hij eenige maanden voor zijnen dood, dikwijls overvallen werdt,

werdt, vooral wanneer hij uit zijne bukkende geſtalte, die hem het gemakkelijkſte viel, zich oprigte.

De verharde Knobbeltjes der Long.

§. LXV. EDOCH, zegt TISSOT, van alle de ongeſteldheden, welken de leevenswys, van welke ik ſpreeke, in de long voortbrengt, is eene der gemeenſten en gevaarlykſten, de verharding tot knobbeltjes; welken naam men geeft aan kleine gezwelletjes, ter grootte van een erwt tot die van eene kleine noot; min of meer hard, die, in de longen geboren wordende, eerst klein en gering in getal zyn, doch vervolgens grooter en talryker worden. Zy zyn zeer zeldſaam bij den gemeenenman, uitgezonderd in eenige noordelijke Landen, waar men een groot gebruik maakt van ſterke overgehaalde dranken, en zij zijn eene der gemeenſte oorzaaken van de longteering by de Lieden der groote waereld. De aangezette te voedzaame ſpijzen, het gebruik van ſterke wijnen en overgehaalde wateren, en het misbruik van vrouwen zijn drie oorzaaken, die niet misſen dezelven voort te brengen, vooral als de long natuurlyk zwak is. Men ziet de longteering zoo wel bij den Landman als bij de Lieden der groote waereld, maar zij is bij hen dikwijls het gevolg van eene kwalijk behandelde longontſteeking, of van eene te zeer verwaarloosde verkoudheid.

§. LXVI.

§. LXVI. IN hunne geboorte, vervolgt TISSOT, zijn deze knobbeltjes bijkans niet gevaarlijk, en geeven niet het minſte kenmerk van hun beſtaan; men vindt dezelven dikwijls in de lijken van lieden, die nooit geen toeval van longeziekte gehad hebben; maar, als zij talrijker of grooter worden, en zoover gevorderd zijn, dat zij een groot gedeelte van de longen bezetten, dan beginnen zij de bedieningen van dit ingewand kennelijk te verhinderen; de lijders vinden zich minder vry in het ademhaalen; als zij klimmen, ſterke beweegingen doen, in heete vertrekken zijn, vogtig weder hebben, hard en lang ſpreeken, zoo zijn zij ſchielijk buiten adem, en gevoelen zich terſtond benaauwd en gedrukt op de borst; ook wordt dan hunne ademhaaling altoos een weinig korter en radder, en ſomtijds zijn zij verpligt zich ſtil te houden en wat te rusten om adem te haalen; doch zij hebben gewoonlijk geene pijnen, noch hitte op de borst.

Wanneer het kwaad toeneemt, verzwaaren alle die toevallen, en daar komt een hoest bij, die ſchier altoos klein, droog en geduurig is; ſomtijds echter heeft dezelve heviger vlaagen, en nadien dees ſtaat zeer dikwijls gepaard gaat met verſtoppingen in eenige onderbuiksingewanden, en vooral in de kleine kwabbe van de lever, is dezelve veeltijds vergezeld van een gevoel van zwaarte omtrent het harteputje, ſomtyds rondom het geheele lijf, even alsof men 'er eenen te naauw toegehaalden band om hadde.

§. LXVII.

§. LXVII. De knobbeltjes der longen, het zij men dezelven te lang verzuimd heeft, het geen zeer gemeen is, het zij men dezelven niet wel heeft behandeld, ſomtijds zelfs in weerwil der beste behandeling, kunnen twee verderfelijke uitgangen hebben; of de lijders komenom alleen door de ophouding van de bedieningen der longen, zonder ontſteeking en zonder veretteꝛing, het geen hen ongevoelig doet vallen in verzwakking en teering met toevallen, gelijk aan die, welken §. LXIII. beſchreeven zijn, en eindelijk in een doodelijk verval van krachten; of die knobbeltjes gaan over tot ontſteeking, tot verettering en verzweering.

§. LXVIII. De eerſte uitgang is niet ongemeen; de lijders ſterven zonder pijnen, ſomtijds zonder hoest en zonder iets op te brengen; op een anderen tijd hoesten zij en zelfs zeer ſterk, en zij loozen wel ſtoffen, doch alleen ſlijmige, veroorzaakt door de prikkeling der longpijpjes, zoodanigen, als men opbrengt in het begin van eene verkoudheid; zeer zelden bloedige draaden, nog zeldzaamer, en ſlechts op het laatst der ziekte, een weinig waaren etter.

§. LXIX. De tweede uitgang is de ontſteeking der knobbeltjes; deeze gezwelletjes de omliggende gezonde deelen drukkende, veroorzaaken verſtoppingen, daar komt koorts, de verſtopping gaat tot ontſteeking over, de lijder wordt huiverig, krijgt ſterker koorts, hoest, benaauwd-

naauwdheid, alle de toevallen van eene ligte ontsteeking of van eene zwaare verkoudheid; en 't is dikwijls deze laatste naam, dien men aan de ziekte geeft; onderwijl veranderd de ontsteeking in eene kleene verettering, die het knobbeltje doet versmelten; de lijder brengt een weinig etter op geduurende eenige dagen of weeken, hij onthoudt zich, drinkt eenige borstdranken en geneest voor eenigen tijd. Vervolgens begint een tweede knobbeltje te ontsteeken, de ontsteeking wordt verhaast door eenige verhittende oorzaaken; dezelfde toevallen, die bij het eerste plaats hadden, komen weder te voorschijn, en loopen op dezelfde wijze af.

De kwaal gaat verder voort met verscheiden maalen dezelfde rol te speelen, geduurende eenige jaaren, doch altoos met korte tusschenpoozing, en als dan eindelijk een gedeelte van de long vernield, en dit ingewand buiten staat is om zich te herstellen, neemt zy geen tusschenpoozing of einde meer; maar wordt eene aanhoudende verzweering, de gantsche long verteert, de lijder valt in eene waare etterachtige longteering, en sterft.

Ziekten der Maag en Darmen.

§. LXX. WANNEER men, van de ingewanden in de borst bevat, afdaalt tot die, welken in den buik begreepen zyn, doet zich het eerst op de maag, en 't is dit ingewand, waar van de bedieningen het allermeest ontsteld worden,

den door de leevenswijze, welke de Lieden der groote waereld van die van de laagere klasfen onderfcheidt. De afkeer van fpijzen, een ongeregelde eetlust, een leelijke mond, flijmige of drooge tong en keel, geftadige dorst, pijnen voort 't hart, de zoode, het zuur, de kramppijnen der maag, walging of geduurige braakingen, vooral des morgens, van eene meenigte flym, waarvan zij veeltijds alle hunne ongefteldheden alleen afleiden, zijn ziekten, fchier onbekend in de dorpen, en die den ftedeling kwellen in reden van zyne vermaaken, wellustigheid, en weelde; daar in tegendeel de Landman, bijkans alle dagen zijns leevens, dezelfde hoeveelheid, dezelfde fpijzen en op dezelfde uuren eetende, nimmer zyne maag gevoelt.

Maar eene van de ergfte ongefteldheden der maag, en een gemeen gevolg van zoodanige leevenswijze, is de kwaade fpijsverteering, omdat deze eene van de voornaamfte oorzaaken is van allerhande kwijnende ziekten; gelyk men ligtelyk begrijpt, zoodra men overweegt, dat de fpijsverteering een allergrootften invloed heeft op de gantfche gefteldheid en op alle de bedieningen des lighaams, en dat de maag het ingewand is, 't welk onmiddelyk lijdt en zeer ligt ontfteld wordt, door alle de misflagen, die men begaat in de hoeveelheid, hoedanigheid en vermenging van fpijzen en dranken: misflagen, die bij de Lieden van de groote waereld ontallijk zijn.

Zeer gemeen vindt men ook bij de Groote en Rijke Lieden, vooral wanneer zij reeds zwaklijk

en zieklijk zijn, eene verslapte maag hebben, e
echter veel eeten, de zoogenaamde Maagkoorts
omdat zij uit eene moeijelijke spijsverteering ont
staat. Alle dagen naamelijk na den maaltijd vin
den zij zich bezwaard, benaauwd, dommelig
slaaperig en huiverig, en gevoelen kloppingen om
trent de maag, in den rug en lenden, daarn
worden zij heet, zweeterig met gloeijende hand
palmen en voetzoolen en een brandend voor
hoofd, alle teekenen van eene maag, die d
spijzen met moeite verteert, en van eene daa
uit voortvloeijende koorts. — Zij, die zich i
thée of koffy drinken te buiten gaan en veel zuu
gebruiken, krijgen veeltijds eenige uuren na de
eeten, of zoodra de spijzen in de maag komen
hevige toeknijpende kramppijnen in de maag
die dikwijls uuren lang aanhouden, en hen doe
schrikken om weder voedsels te gebruiken
waarschijnlijk daar uit ontstaande, dat, door he
geduurig gebruik van warme waterachtige dranken
de maag te zeer verslapt wordt, en dat deszelf
natuurlijke slijm, die haar tegen de aandoening
van allerlei scherpte beschermt, te veel verdund
zijnde, wegvloeit, zoo dat de maag ontbloot van
dat slijm, naakt en raauw zijnde, door de ingenomen
voedsels en bijzonder door al wat zuur of ander-
zins scherp is, te gevoelig en pijnlijk wordt aan-
gedaan. Men behoeft slechts het gene ik boven
§. XXX. over de spijzen en dranken der aanzien-
lijke en wellustige Lieden aangeteekend heb,
na te zien, om de waare aanleidende oorzaaken
van alle deze maagziekten te kennen, en om te
be-

begrijpen, hoe zij 'er de noodzaakelijke gevolgen van zijn.

§. LXXI. DAN niet alleen de bedieningen der maag, maar ook die der darmen worden door die leevenswijze kennelijk ontsteld. Dagelijks hoort men hen klaagen over ongesteldheden in de ingewanden, nu over een gevoel van koude, dan weder van gloeijing in den buik, dikwijls over klopping, rommeling en opspanning van winden en krimpingen in de darmen; gemeenlijk zijn zij ook hardlijvig, en uit dien hoofde zwaar, gespannen en benaauwd in den buik, en niet zelden zijn zij gekweld met uit- en inwendige aambeijen, eene ziekte zoo zeldzaam op het Land, als zij gemeen is in de Steden; die dikwijls verkeerdelijk voor een bewijs of hulpmiddel van gezondheid bij hen gehouden wordt, die meest altoos het gevolg is van een zittend weeklijk leeven, van veel te ryden, van te voedsaame heete spijzen en dranken, van hardlijvigheid, van uitputting door minvermaaken en zelfsbevlekking, en van een geweldig en langduurig hartzeer; een ziekte daarenboven, die hen dikwijls de hevigste pijnen doet lijden, en hier door, zoo wel als door het gestadig verlies van bloed en door de geduurige persingen tot afgang, hen merkelijk verzwakt, ten uiterste gevoelig en zenuwziek maakt. Daar nu de ontsteltenis der bedieningen van maag en darmen alle de andere bedieningen van de huishouding onzes lighaams in wanorde brengt, leiden die ongesteldheden hen langsaamerhand tot de allerzwaarste en langduurigste ziekten, die het

verlies van hunne gezondheid onherſtelbaar maaken, en hun leeven vergiftigen en verkorten.

Verſtoppingen der Ingewanden.

§. LXXII. De verdere Buiksingewanden worden door die leevenswijze niet minder ontſteld, althans zeer gemeen vindt men onder de Grooten en Rijke Lieden de verſtoppingen van de lever, van de galblaas en galbuizen, van het darmſcheil, van de milt, en zelfs van de maag en darmen.

Verſtopping is eigenlijk een beletſel, 't welk de vochten, die moeten rondloopen of afgeſcheiden worden, verhindert door hunne vaaten heen te gaan. Indien zij in een of meer gehoudene deelen van den buik plaats heeft, noemt men dezen gewoonlijk *verſtopte ingewanden*. Zelden komt die kwaal eensklaps, maar doorgaans vermeerdert zij langſaamerhand, en heeft uit dien hoofde verſchillende trappen. Wanneer de omloop der vochten in eenig deel vertraagd wordt, het zij dat zij te dik, te lijmig zijn, of door hunne ſcherpte deszelfs vaten zich doen toetrekken, het zij dat die vaten te zwak zijn, of door eenige oorzaak toegedrukt worden, dan is het eene beginnende verſtopping. Zij is verder gevorderd, wanneer de omloop der vochten in verſcheiden vaten van zoodanig een deel geheel geſtuit is; en zij is volkomen, wanneer 'er, door geene van deszelfs vaten, eenige doorvloed van vochten meer geſchieden kan. Bijaldien, zegt TISSOT, dat deel ten zelven tyd eene zeer groote hardheid ver-

verkregen heeft, en deszelfs zenuwen genoeg gedrukt zyn, om alle gevoel verloren te hebben, noemt men de kwaal een *Knoestgezwel*, *eene knoestachtige Verſtopping of Verharding*. Daar nu ons gantſche lighaam beſtaat uit vaten, is 'er geen deel, geen ingewand, of 'er kunnen verſtoppingen in plaats hebben. Wij hebben reeds gezien, dat 'er de long zeer onderhevig aan is, en de herſens zijn 'er niet van uitgezonderd, doch de ingewanden van den buik zijn 'er meer aan blootgeſteld dan de anderen, 1°. omdat 'er veele oorzaaken en omſtandigheden ſaamenloopen, welken den omloop der vochten in den buik traager maaken; 2°. omdat de buiks ingewanden, meer dan anderen, van uitwendige drukkingen lijden, als zijnde niet zoo zeer door beenige beſchutſels beſchermd; 3°. om eene reden, op welke men niet genoeg let, te weeten, dat zij veel meer dan anderen ondergaan moeten de ongeregelde drukkingen, die van den geduurig verſchillenden ſtaat van uitzetting der maag en darmen afhangen; 4°. om den aart der vochten zelve, welken in de meeste buiksingewanden afgeſcheiden worden, vooral dien der gal, welke zeer vatbaar is aan verdikking en verharding, het welk maakt dat van alle de ingewanden 'er geene is, dat zoo onderhevig is aan verſtoppingen als de lever. Van tien menſchen, welken verſtoppingen in den buik hebben, zijn 'er, volgens TISSOT, negen, bij welken dezelven in dit ingewand plaats hebben, en wel het meest in dat gedeelte deszelfs, 't welk men de kleine of bovenſte kwabbe der lever noemt, en bij de anderen vallen zij

 door-

doorgaans in het darmſcheil, 't welk de gewoonſte zitplaats derzelven is bij de kinderen. Het ſchijnt hem ook toe, dat dezen en die van den poortier der maag, (dat is de uitgang der maag in de darmen) gemeener worden dan zij geweest zijn, 't welk hij meent een natuurlijk gevolg te zijn van de grootere ontſteltenisſen, die de ſpijsverteering, uit hoofde van de tegenwoordige ongeregelder leevenswijze, lijden moet, en welligt doet het veelvuldig gebruik van heete maagmiddelen 'er ook het zijne toe. Althans ligtelijk begrijpt men, dat de zenuwen dier ingewanden, geduurig door ſcherpe ſtoffen geprikkeld, den vrijen omloop der vochten in de vaten en klieren derzelven noodzaakelijk beroeren en belemmeren moeten, en dat deze uitwerking vergroot moet worden door de geſtadige uitzettingen der maag en darmen wegens opvulling der overdaad, die de vaten toedrukken en de vochten noodzaaken ſtil te ſtaan en te verſtoppen. De meenigte daarenboven van klieren, welken den poortier der maag omringen en in de zelfsſtandigheid van het darmſcheil gevonden worden, maakt dat de verſtoppingen zoo veel eerder in deze deelen plaats grijpen, als de klieren altoos meer aan dezelven onderhevig zijn; en het is ook daar van, dat men 'er niet zelden knoestachtige verhardingen in vindt. WHYTT, welke deze verſtoppingen voor eene voornaame oorzaak van zenuwziekten opgeeft, heeft 'er, in zijne Verhandeling over deeze kwaalen, verſcheiden voorbeelden van, die ons tevens leeren de wreedheid en hardnekkigheid der toevallen, wel-

welken zij veroorzaaken. Altoos gaan 'er mede gepaard hevige aanhoudende braakingen, veeltijds van eene bedurven, zwarte ſtinkende gal, somtijds van eene zwarte bloedkleurige ſtoffe, of van wezenlijk geronnen bloed, wanneer de knoestachtige verſtopping in de rokken der maag en darmen zit, en dan gewoonlijk ook vinnige kramppijnen in deze ingewanden, opblaazing van winden en een gevoel van zwaarte in dezelven. De lijder komt eindelijk om door honger, hebbende geene voedſels kunnen inhouden, en ſterft op eene ellendige wijze, na alle de kwaalen en ſmerten geleden te hebben, die het gevolg zijn van eene ſcherpte en bederf der vochten en voornaamelijk van de gal. —— De verſtoppingen van de milt zijn minder gemeen, dan men gemeenlijk zich inbeeldt; eens heb ik dit ingewand tot eene verbaazende grootte uitgezet en zoo hard en van dezelfde kleur als marmer gevonden, in het lijk van een lijder, die 'er de twee laatſte jaaren zijns leevens de geweldigſte benaauwdheden, braakingen, hoest en ſmerten van geleden had.

Het is vooral aan een zittend werkeloos leeven, aan ſcherpe ſpijzen en dranken, en aan geweldige en aanhoudende driften, dat de Lieden van de groote waereld deze ziekten verſchuldigd zijn. De eerſte dezer oorzaaken vermindert de werking der vaten tot voortſtuwing en afſcheiding der vochten en doet dezen ſtilſtaan, de tweede doet de opſlorpende en afſcheidende vaten zich toetrekken, en de vochten ſtollen; de derde beroert alle de afſcheidin-

gen en bijzonder die van de gal. Door de eene en andere oorzaak blyft de gal in haare buizen ſtilſtaan, verdikt en verhardt, ſomtijds zoodanig, dat zij in ſteentjes verandert, waar door zij de galblaas en galbuizen verſtopt, de afſcheiding der gal belet, en de gantſche bediening der lever in wanorde brengt.

In den beginne doen deze verſtoppingen zich duiſter kennen. Men krijgt een gevoel van zwaarte, eene doffe pijn in den buik, doorgaans in of omtrent de plaats, daar het beledigde ingewand ligt, en men ontdekt langſaamerhand zoodanige tekenen, welken doen zien, dat de bedieningen van dat ingewand niet naar behooren geſchieden; en bij dit alles komt dat onuitdrukbaar gevoel, 't welk men gewaar wordt, als men zich niet wel bevindt, eene ongemakkelijkheid zonder veel koorts, zonder grooten afkeer van ſpijzen of onrustigheid. — Wordt de verſtopping grooter, dan leert men het zelve doorgaans het zekerſte door het gevoel kennen; men vindt den buik min of meer hard, opgezet en pijnelijk geſpannen, vooral onder de korte ribben, als eenig bovenbuiksingewand verſtopt is. Zoo het de lever of milt is, wordt de ſpijsverteering bezwaard en benaauwende, de ademhaling kort, en moeijelijk, de minſte wandeling vermoeit zeer, en verwekt hartkloppingen, en door de drukking of trekking van het middelrif, ontſtaat 'er een geduurige drooge hoest, even alsof de oorzaak in de borst plaats hadde. — In alle de verſtoppingen der gemelde ingewanden wordt de

kleur

kleur der huid en vooral van het aangezicht ongedaan, loodkleurig en taanig, en bijzonder in de lever geelachtig, en geheel geel en somtijds groen, als dezelve, gelijk veeltijds gebeurt, tot geelzucht overgaat. Uit de verstopping der galbuizen ontstaan 'er somtyds zeer pijnelijke galkolijken, door de prikkeling der galsteentjes en de moeijelijkheid, welke zy vinden om in de darmen over te gaan. —— Meest alle deze verstoppingen doen de lijders vallen in Hijpochondrie en Melancholie, en, naar maate zij grootere voortgangen maaken, ontstellen en belemmemeren zij, door prikkeling en drukking der nabuurige deelen, de bedieningen van alle de buiksingewanden en dikwijls van die der borst; waar uit dan op 't laatst niet zelden eene onherstelbaare waterzucht en andere ongeneeslijke ziekten ontstaan, die hun leeven in alle opzichten ellendig en ongelukkig maaken, en gemeenlijk hunne dagen aanmerkelijk verkorten.

Uit deze verstoppingen, gepaard met de scherpheid der vochten, ontstaan die kleine koortzen, binnenkoortzen genaamd, die zoo dikwijls wederkomen bij veele teedere zwakke lieden, die geduurende eenigen tijd wijken voor eenen soberen diëet en ontlastmiddelen, en die vervolgens naar niets meer luisteren, maar den lijder ongevoelig verteeren.

Het Graveel en de Steen.

§. LXXIII. DAT soort van steen, in 't welk

men altoos een pit of kern vindt, die waarſchijnlijk eene voorafgaande belediging der nieren of blaas tot zijnen eerſten oorſprong heeft, en die meestal tot éénen grooten klomp in de blaas aangroeit, is eene ziekte van allerleij klasſe van menſchen, en het meest voorkomende in kinderen; doch die kleine ſteentjes en ſteenachtige ſtoffen, welken men op den duur of bij herhaaling met ſcherpe pijnen door de pis loost, die niet zelden de hevigſte lendenpijnen, veeltijds misſeſelijkheid, braakingen, kolijkpijnen, en bloedwateren veroorzaaken, en welken men gemeenlijk *Graveel* noemt is eene ziekte, vrij gemeen onder Lieden, die een zittend leeven leiden, veel op den rug liggen, en hier bij veel zuur, of zuure, wrange wijnen gebruiken, welken, gelijk alle zuuren, door hunne ſamentrekkende of ſtollende kracht een bijzonder vermogen hebben, om de ſteenſtofjes, die uit onze voedſels natuurlijk in de pis komen, en door dezelve uit het lighaam gevoerd worden, vast te maaken en met elkanderen tot kleene klompjes te doen ſamenloopen en zich vereenigen; en 't is buiten twijffel ook hier van, dat men deze ziekte niet zoo gemeen vindt bij de Werklieden of den Landman, als wel bij de hijpochondrieke Groote en Rijke Lieden, die 'er ſomtijds jaaren aan een door gekweld en gepijnigd worden, en vooral bij hen, die met de jigt gekweld zijn, welke ziekte veelal uit dezelfde oorzaaken voortſpruit.

Nog ontmoet men in ons Land bij de Groote en Rijke Lieden, zoo wel als bij anderen, die

een zittend leeven leiden en veel warme water-achtige dranken en zuuren gebruiken, vrijgemeen eene soort van nier-of graveelpijnen, die voornaamelijk daar uit schijnen voort te komen, dat het natuurlijk slijm der pisleiders en blaas, 't welk die deelen tegen de scherpte der pis beschermt, te veel verdund zynde, wegvloeit en eene naaktheid of raauwheid overlaat; waar van men in het water dier lijders ook doorgaans een slijmig zinksel vindt.

De steentjes eindelijk in de galblaas en galbuizen zijn niet ongemeen bij Lieden, die een gemakkelijk zittend leeven houden, en dikwijls in hartstochten, vooral in gramschap zich toegeeven; zij veroorzaaken hun vrij hevige kolijken, geelzucht, enz.

De Jigt.

§. LXXIV. De Jigt is eene ziekte zoo eigen aan den rang der Groote en Rijke Lieden, dat men 'er hun, die 'er het eerst van aangetast worden, gewoonlijk mede geluk wenscht, als een blijk van een fatzoenlijk man, ten minste die in den smaak der groote waereld geleefd heeft. Zij is ook eigenlijk de vrucht van zoodanige leevenswijze als doorgaans de eerste klassen der menschen leiden, te weeten van overdaad in spijs en drank, inzonderheid van onmaatigheid in wijn en vrouwen, van werkeloosheid, van nachtbraaken, van allerlei hartstochten en gemoedskwellingen en somtijds ook van eene te sterke en langduuri-

ge

ge inſpanning van den geest. 't Is hier van, dat zij allen, van wat rang of welken ſtaat zij dan ook zijn mogen, welken zoo eene levenswijze houden, vroeg of laat, door de Jigt worden aangetast, en dat deze ziekte bij de Landlieden geheel onbekend is.

De Vrouwen zijn 'er in 't algemeen minder onderhevig aan dan de Mans, omdat haare ongeregeldheden over 't geheel genomen zoo groot niet zijn, evenwel zijn 'er Vrouwen genoeg van de groote waereld, die 'er, tot zekere jaaren gekomen zijnde, van bezogt worden.

Als men de naaste oorzaaken 'er van nagaat, is het kennelijk genoeg, dat zij het gevolg is van eene langduurige kwaade ſpijsverteering en ongeregelde uitwaasſeming, en het uitwerkſel van daaruit gebooren raauwe ſcherpe ſtoffen, die van tijd tot tijd in het lighaam zich ophoopen en eindelijk tot die volheid en ſcherpte komen, dat zij, de vochten ontſteekende en de zenuwen prikkelende, een aanval van Jigt voortbrengen, 't welk eigenlijk eene poging der Natuur is, of wel eene zekere koorts, waar door zij, om zich van de jigtſtoffen te bevrijden, die tracht buiten het lighaam te voeren, en ten dien einde dezelven, gelijk gewoonlijk geſchiedt, in de voeten en handen nederwerpt, daar zij dan eene bijzondere plaatzelijke ontſteeking, pijn, enz. verwekken.

Men heeft altoos geloofd, dat de Jigt eene erflijke ziekte is van den vader tot den zoon, en zelfs tot in de volgende geſlachten overgaande; maar de Heer CADOGAN heeft dit gevoe-

len

len zoo bondig wederſproken, dat ik alle reden vinde om hem toe te vallen. Dezelfde Schrijver heeft vrij voldoende beweerd, dat de Jigt niet op gezette tijden wederkomt; niettemin is het zeker, dat zij doorgaans, na eenigen tijd tusſchenpoozens, nieuwe aanvallen hervat, wanneer men in dezelfde leevenswijze volhardt; dat zij moeijelijk is uit te roeijen, indien men dezelve eenige reizen gehad heeft; en dat haare aanvallen van tijd tot tijd ſpoediger wederkomen, als zij eens een vasten zetel in het lighaam genomen heeft, en dan, behalven in de voeten, ook in andere deelen zich zet.

Doorgaans komen de aanvallen van de Jigt in den herfst of in de lente. De lijder bevindt zich gemeenlijk eenige dagen te vooren ongeſteld, loom, vermoeid, neerſlagtig, zonder eetlust, ſomtijds misſelijk, voelt aandoeningen van koude in de ledemaaten, en krijgt min of meer koorts. Vervolgens wordt hij in den nagt of tegen den morgen aangetast van pijn in den grooten teen, bijwijlen in de hiel, enkel en kuit te gelijk, gepaard met huiveringen en koorts; de pijn verheft zich, breidt zich uit over den voet, en verandert in allerlei ſoort van vinnige pijnen, die zich nu doen gevoelen als of de zenuwen van het aangetaste deel met geweld uitgerekt en van een geſcheurd wierden, dan als ſchoten, die 'er gelijk een blixem door heen gaan; en dan weder als puntige pijlen of mesſen, die op eene geweldige wijze door het vleesch geſtoken worden; gewoonlijk gaan zij verzeld van eene

eene ondraagelijke hitte, als of 'er gloeijende koolen in het deel brandden, die bijwijlen vervangen worden door een gevoel, als of 'er wind of ijskoud water door de gewrigten vloeide. Naadat deze woede dus vier-en twintig uuren, korter of langer, geduurd heeft, verminderdt de pijn, de voet zwelt, wordt rood en met een ligt zweet bedekt, de lijder raakt tot rust en valt in een zagt zweet, dat hem voor eene poos verligt, waarna hij door eene dergelijke vlaag wordt aangegrepen, die weder door een andere wordt opgevolgd; en dit duurt zoo somtijds eenige weeken, bij den eenen langer dan bij den anderen; zoo dat verscheiden van die vlaagen te samen uitmaaken 't gene men een *aanval* van de Jigt noemt.

Dit is de geregelde staat dezer ziekte, die erg genoeg is om berouw te hebben over alles, waar door men dezelve zich op den hals gehaald heeft; maar veel erger zijn de onheilen, die zij naar zich sleept, wanneer zij door herhaalde aanvallen het lighaam zoo ontsteld en verzwakt heeft, dat het niet meer in staat is om al de scherpe stof, die 'er de naaste oorzaak van is, naar buiten te werpen, of wanneer door eenig toeval die stof van de ledemaaten onder het bloed te rug keert; deeze dan, met de rondloopende vochten omzwervende, en de in-en uitwendige deelen prikkelende, brengt allerlei soort van smertelijke en dikwijls doodelijke toevallen voort, hevige hoofdpijnen, maagpijnen, kolijkpijnen, zwevende pijnen, in de

de borst, rug, heupen en ledemaaten, kramptrekkingen, benaauwdheden, aamborstigheid, knobbelachtige en kalkachtige verhardingen, kromgroeijingen der uiterste ledemaaten, eene geduurige ziekelijkheid en koortzen, eene geheele magteloosheid en stijfheid in de beenen, zoo dat de lijder niet meer gaan kan en gedwongen is altoos te zitten of te liggen. Wanneer de stof, naar binnen slaande, op de hersens valt, gelijk somtijds gebeurt, brengt zij eene doodelijke beroerte voort, en als zij zich op eenig ander edel ingewand plaatst, veroorzaakt zij de vreesselijkste benaauwdheden, die den lijder als door een hartvang schielijk en met geweld uit het leeven rukken; zoo heb ik 'er meer dan een zien sterven. Bij dit alles krijgt de Jigt, nadat zy verscheiden aanvallen gedaan heeft, niet zelden tot haare gevolgen en gezellinnen het graveel, de scheurbuik en de waterzucht van de borst of van het geheele ligshaam; invoegen de jigtige lijder een wezenlijke martelaar wordt, in alle opzigten een beklaaglijk mensch, overlaaden van smerten en ellenden, en beroofd van alle de genoegens en vermaaken des leevens.

Rheumatique Pijnen.

§. LXXV. IN ons Land, waar het verschil van hitte en koude niet zelden zoo groot is, dat men op eenen dag lente en herfst, zomer en winter heeft, zijn de Groote en Rijke Lieden, omdat

zij

zij meer gevoelig zijn voor de aandoeningen der Lucht §. LV. omdat zij zich meer broeijen en niettemin luchtiger gekleed gaan, en omdat zij dikwijls, verhit zijnde, en op de gevaarlijkſte ſtonden van den dag en nagt zich onvoorzichtig aan de koude bloot ſtellen, en uit hoofde van de geſchiktheid tot ſcherpte of ontſteeking, welke hunne verhittende leevenswijs in hun bloed en verdere vochten voortbrengt, meer dan de Gemeene man en Landlieden onderhevig aan 't gene men *Rheumatique Pijnen*, *Zinkings Pijnen* en *Koude* noemt; hoewel minder aan de zoogenaamde *koude*, dan aan de *heete* Rheumatique pijnen. Meermaalen heb ik gevonden, dat zij de aanvallen van deeze ziekte voor die van de Jigt aanzagen, en niet zonder gevaar 'er zich gevolglijk naar gedroegen, zoodanig, dat zij in de heete Rheumatique Pijn, die eene wezenlijke ontſteekingziekte is, even als in de Jigt, ſterke voedſels en wijnen gebruikten. 't Is daarom noodig dat men hun het onderſcheid dier ziekten leert kennen, te meer daar derzelver aanvallen zoozeer naar die van de Jigt gelijken, dat ik zelfs Geneesheeren 'er in heb zien mistasten.

Beide de ſoorten van Rheumatique Pijnen, ſchoon zij zich mede in de huid en ſpieren zetten, tasten zij echter, gelijk de Jigt, ook de geledingen aan, doch, daar de Jigt zich 't meest bepaalt tot die van de voeten en handen, plaatzen zij zich in allerleije geledingen en in andere deelen, alwaar de jigtſtof zich zelden plaatst, als in de knie, heup, lendenen, ſchouders, elleboog,

nek en dikwerf in de tusſchengeplaatſte deelen. — In de heete zingkingpijn wordt ſomtijds het eerst aangetaste deel geheel vrij, terwijl 'er een ander van wordt aangegrepen; op een anderen tijd worden veele en zelfs, gelijk ik het meermaalen gezien heb, ſchier alle de geledingen gelijk aangetast, en dan is de ſtaat van den lijder ellendig; hij kan geen lid beweegen, en ſchrikt voor de hulp van zijne oppasſers, omdat men hem overal, waar men hem aanraakt, eene gevoelige ſmart aandoet; hij kan het gewigt der dekens zelfs niet verdraagen; men moet die door hoepels of boogen onderſteunen; hij beeft als men door zijne kamer gaat; de beweeging van den vloer verdubbelt zijne pijnen; gewoonlijk woeden zij het hevigſte in de lenden, heupen en nek; op een anderen tijd valt deeze pijn op de huid van 't hoofd, of op de tanden met eene hevigheid, die niet te beſchrijven is. De koude zinkingpijn plaatst zich in dezelfde deelen, maar zelden in zoo veele deelen te gelijk, ſomtijds in het hoofd; in de lenden wordt zij *Spit*, *Lendepyn* (*Lumbago*), in de heup *Heupjigt* (*Iſchias*,) genaamd; bij wijlen bepaalt zij zich in een klein gedeelte, op een hoek van 't hoofd, aan den hoek der kaak, in den top van een vinger, in ééne knie, in ééne zij, op ééne borst, waar zij niet zelden pijnen voortbrengt, die de lijderes voor kanker doen vreezen; zij valt ook op inwendige deelen; in de long veroorzaakt zij een hardnekkigen hoest, die eindelijk veraart in zwaare borstkwaalen; in de maag en darmen verſchrikkelijke kolijkpijnen;

in de blaas ongemakken, welken, zegt TISSOT, zoo zeer gelijken naar die, welken uit den fteen ontftaan, dat lieden, die het noch aan kundigheid, noch aan ondervinding ontbrak, zich daaromtrent meer als eens bedrogen hebben.

Daar de Jigt altoos een gevolg is van eene inwendige oorzaak, uit raauwe fcherpe ftoffen door eene kwaade fpijsverteering en fcherpe zuuren veroorzaakt, ontftaan de Rheumatique Pijnen het meest uit eene fchielijk geftremde uitwaasfeming, of zweet door tocht of koude, door het fchielijk overgaan van hitte in koude, door koude natte kleederen, en vooral door natte koude voeten. De Jigt tast ook meer eenigzins bejaarden, doch de Zinkingpijnen lieden van allerlei ouderdom aan; de heete meest jonge, fterke, bloedrijke menfchen, wier bloed tot ontfteeking gefchikt is, maar de koude valt meer in lieden van een zekeren ouderdom en in koude, zwakke geftellen, wier vochten verdikt en lijmig of kwaadfappig zijn. Meermaalen heb ik dezelven ontmoet in jonge Heertjes van twaalf tot agttien jaaren, van een teergevoelig, zwak en kwaadfappig geftel, die vermoedelijk, door ongemak of koude te lijden, dezelve eerst gekregen hadden, en die vervolgens maanden, ja jaaren, gekweld zijn geweest met hardnekkige pijnen in de gewrigten van armen, handen, kniën en voeten, gepaard met ftijfheid zonder zwelling van belang, of met eene bolle, zugtige zwelling dier deelen.

De loop en toevallen dier ziekten maaken ook een kennelyk onderfcheid tusfchen dezelven. De

heete

heete zinkingpijn, wanneer zij eenigzins van belang is, gaat altoos gepaard met eene geweldige heete koorts, huivering, hitte, hoofdpijn, harden pols, hitte, roodheid en zwelling van het lijdende deel, en hevige pijn in het zelve, die 'er de beweeging van geheel beneemt, en het bloed is zwaar ontſtoken; de koorts blijft eenige dagen aanhouden en verheft zich alle avonden, en de pijnen worden gemeenlijk des nagts heviger; doch zelden, indien zij wel behandeld worden, duuren zij met die hevigheid langer dan veertien dagen; maar daar blijft in de deelen eene zwakheid, ſtramheid en zwelling over, en ſomtijds zijn 'er veele weeken, ja maanden noodig, vooral wanneer de ziekte in den herfst is aangekomen, eer de lijder alle zijne krachten weder verkregen heeft; ſomtijds eindigt zij door afgang, of door de pis, die beroerd en dik is, veeltijds door het zweet, bijwijlen door blaaren op de beenen, die in zweeren veranderen, of door eene ſoort van ſchurft omtrent de lijdende deelen, of door een ettergezwel in dezelven. —— De koude zinkingpijn is gemeenlijk zonder koorts, ſomwijlen zonder hitte, roodheid of zwelling in het lijdende deel, de pols is niet hard, en het bloed niet ontſtoken, doch dikwijls met eene lijmige korst bezet, en doorgaans duurt zij zeer lang, waarom men dezelve ook *langduurige zinkingpijn* noemt. Dit alles is genoegſaam, meen ik, om deze verſchillende ziekten van elkanderen te onderkennen, en om tevens te doen zien, dat de eene en andere zeer te vreezen is; waar toe men te

 meer

meer reden heeft, als men aanmerkt 't geen de ondervinding leert, dat zij, lang duurende, het gantſche geſtel verzwakken en bederven, en niet zelden de beweeging der geledingen, waar in zij lang gehuisvest hebben, voor het gantſche leeven belemmeren, zoodat de lijder voor altoos een ſcheeven nek, ſtijven arm, heup, knie of voet overhoudt. Hoewel men ook dikwijls genoeg ziet, dat beide de ſoorten van Rheumatique Pijnen ſlegts ligt zijn, vooral de kouden, wanneer zij uit eene kleene tocht of koude in den nek, of in de ſchouder, of in eenen arm of been ontſtaan, en ſpoedig door geſchikte middelen te keer gegaan worden.

Ziekten der Oogen.

§. LXXVI. ONDER de ziekten, den rang der Groote en Rijke Lieden eigen, brengt TISSOT ook eene zeer groote gevoeligheid in de oogen, pijnen in den grond van den oogbol, een onvermogen om dezelven des morgens open te doen, eene ligte vastkleeving van de oogleden, eene te ligte traaning, eene onmagt om iets te leezen, of eenig ander werk met de oogen te doen. — Bij ſommigen zijn de oogen zoo verzwakt, dat zij de gewoone aandoeningen van licht naauwlijks verdraagen, niet lang op een voorwerp zien, niet veel beweeging of woeling voor zich dulden kunnen, terwijl 'er geduurig vonkjes, ſchemeringen en duiſterheden voor hun gezicht komen, als het ſterk op iets gevestigd is.

Ik

Ik heb 'er gekend, die bij geene mogelijkheid des morgens terſtond het daglicht veelen konden, die als met blindheid geſlagen werden en den gantſchen dag ongeſteld waren, als zulks onvoorzigtig geſchiedde, die eerst een tijd lang in den donker zitten moesten en langſaamerhand meer lichts ontfangen. —— De meesten krijgen ook al vroeg een oud gezicht, zoo dat zij twintig en meer jaaren eerder dan Arbeidslieden en Landlieden genoodzaakt zijn brillen, oogglaasjes en kijkertjes te gebruiken, welke hulpmiddelen niet nalaaten hun gezicht verder te bederven; vermits zy het zelve te veel gewennen om de voorwerpen vergroot te zien. —— Het is wel zeker, dat deze ongemakken de gevolgen zyn van dat beginſel van verhitting en van die gevoeligheid van zintuigen, die men algemeen, ſchoon onder verſchillende gedaanten, vindt bij de Lieden, wier ziekten ons hier bezig houden, en het is buiten twijffel, dat dezelven vermeerderd worden door de te groote verlichtheid hunner vertrekken, door de meenigte van ſpiegelglazen en weerkaatzingen van licht, door den rook van een groot getal kaarſen, door het geſtadig zien in het vuur, door de ſterke inſpanning hunner oogen op glinsterende en andere voorwerpen, door het nachtbraaken, door het kaartſpel, en door het leezen en ſchrijven, vooral des avonds, zonder te ſpreeken van de uitwerking der blanketzelen.

Puisten in het Aangezigt, Daauw- en Hair-Worm, enz.

§. LXXVII. EENE roode Vuurigheid met Puisten in het aangezicht, die, in weerwil van alles wat men aanwendt, blijven duuren of geduurig wederkomen, en nu meer dan min zich vertoonen, is eene huidgebrek, vrij gemeen ook onder de eerſte klasſe van menſchen, of die in den ſmaak derzelve leeven. Zij zijn in zich zelve weinig ſchadelijk, maar, omdat zij afzienlijk en ſomtijds door de gloeijing of jeukte lastig zijn, worden zij bij veelen, die 'er mede behebd zijn, wel eens een bron van onheilen, of door de onvredenheid en ongeruſtheid, die men 'er zich over maakt, of door de middelen, die men in- en uitwendig gebruikt, om 'er zich van te ontheffen. — 't Is wel zeker, dat die ſcherpte van vochten en die belemmerde of ongeregelde uitwaasſeming, uit verſtopte huidvaten ontſtaande, welken bij de Lieden van dien rang gemeenlijk plaats hebben, de twee voornaame beginſels zijn, waar uit zij haaren oorſprong neemen. Somtijds echter gaat 'er bij gepaard eene plaatſelijke ongeſteldheid, eene te groote teerheid, dunheid en gevoeligheid van de huid en huidkliertjes van het aangezicht; en dewijl het aangezicht het meest aan de prikkeling van de lucht, van de zon, enz. blootgeſteld is, is zulks miſſchien de reden, waarom zij meest in dat deel en alleen in ſommige perſoonen van die leevenswijze voorkomen.

§. LXXVIII.

§. LXXVIII. UIT die twee beginſelen van ſcherpte der vochten en verſtopping der huidvaten, eene ongeregelde uitwaasſeming voortbrengende, ontſtaan niet alleen op het aangezicht, maar ook over het gantſche lighaam eene meenigte andere huidgebreken en vuurigheden, en vooral die verſchillende ſoorten derzelven, welken men tot de Dauw - en Hairworm brengt, welken veel gemeener zijn bij de Lieden van de groote waereld dan bij anderen. Sommigen hunner zijn uit die zelfde oorzaaken zeer gekweld met geduurige jeukingen en ſteekingen, zonder eenige uitſlag in ſommige deelen, of over het geheele lighaam, die hen, vooral des nachts en als zij warm worden, uitermaaten lastig vallen, en niet zelden den ſlaap beneemen. De Schurft, zegt TISSOT, welke meest al eene beſmettelijke ziekte is, die zich door de onreinheid voortplant, komt veel meer voor bij den Gemeenenman en Handwerklieden, dan bij de klasſe der zinnelijke Lieden; doch de Dauw - en Hairworm, zeldzaamer bij het gemeene volk, 't welk natuurlijk een zagt bloed heeft, en 't welk de Schurft heeft, omdat het dezelve krijgt door beſmetting, zijn gemeener bij Lieden, die zinnelijker zijn, maar die, in een met ſcherpe deelen overladen bloed, een beginſel omdraagen van ziekten met uitſlag, het geen altoos gereed is om onder verſchillende gedaanten te voorſchijn te komen, en het geen, ſomtijds van de huid op de inwendige deelen terugvloeijende, en op een anderen tijd, zonder uitwendig zich te hebben laaten

 zien,

zien, in inwendige deelen zich vastzettende, voortbrengt hoofdpijnen, hoesten, aamborſtigheden, kramptrekkingen, braakingen, kolijken, den loop en eene meenigte van andere ziekten, welken dikwijls verkeerd behandeld worden, omdat men haare waare oorzaak voorbijziet.

Bedorven Tanden, rottig Tandvleesch, enz.

§. LXXIX. MEN vindt in ons Land bij allerlei klasſen van menſchen vrij gemeen bedorven Tanden en rottig Tandvleesch, en daar uit voortvloeijende tandpijnen en ſtinkenden adem. Men moet dit zekerlijk veelal toeſchrijven aan de algemeene ſcheurbuikige geſteldheid onzer Landgenooten en vooral aan derzelver ſlordigheid op hunne tanden; edoch men ontmoet die gebreken nergens gemeener dan bij de Groote en Rijke Lieden. Ik heb reden genoeg om te denken, dat men de oorzaaken 'er van zoeken moet gedeeltelijk in dat meermaal gemeld beginſel van ſcherpte, 't welk in hunnne vochten heerscht, en dat zich aan hun ſpeekſel mededeelt, en gedeeltelijk in het veelvuldig gebruik van ſuiker, van zoetigheden, van warme waterachtige dranken, en vooral van warme, weeke vleesch- en vischſpijzen. Men ontmoet zeer veel Gemeene en Boeren Lieden, die, ſchoon zij nooit hunnen mond zuiveren, echter zeer ſchoone, gaave tanden hebben, maar het zijn ook juist die menſchen, welken niet dan vaste, harde en meest koude ſpijzen en dranken gebruiken,

die

die hunne tanden en tandvleesch ſterk maaken en gezond houden. En men ontmoet Lieden van den eerſten rang, die, niettegenſtaande zij dagelijks hunne tanden borstelen en hunnen mond reinigen, nogthans een week, ligtbloedend, rottig tandvleesch, aangeſtoken, bedorven, blaauwe tanden, en een ſtinkenden adem behouden; terwijl hunne tanden reeds vroeg, ſomtijds zonder pijn, los wòrden en uitvallen. Ik verbeeld mij, dat, behalven de ſcherpte van hunne vochten en ſpeekſel, daar zeer veel aan toebrengen de weeke warme ſpijzen, die het tandvleesch verſlappen, en waar van de brokjes, tusſchen de tanden zich zettende en ligt rottende, de tanden en het tandvleesch aanſteeken, en zwellende het tandvleesch neerdrukken, doen afwijken en dus de tanden los maaken en doen uitvallen.

In zich zelven ſchijnen deze gebreken van weinig aanbelang, maar, als men let op derzelver gevolgen, verdienen zij zeer veel oplettendheid. Zij maaken de kaauwing der ſpijzen ongemakkelijk, pijnelijk, en gebrekkig; zij beneemen den ſmaak en aangenaamheid derzelven; zij beletten de volkomen verbrijzeling en vermenging derzelven met het ſpeekſel, die zoo noodig is tot eene goede ſpijsverteering; en langs dezen weg werken zij mede om de gewoone ongeſteldheden van de maag der Groote en Rijke Lieden te verergen; behalven dat zij hun niet zelden hevige en langduurige tandpijnen en andere ongemakken in den mond veroorzaaken;

 waar

waar bij zij hun zekerlijk, tot hun verdriet, een afzienlijken mond, een hinderlijken adem, een wanſtaltig aangezicht, en, door het vroeg uitvallen der tanden, ingevallen lippen, holle wangen en dus al vroeg een oud aangezicht geeven.

Ziekten der Vrouwen.

§. LXXX. De ziekten, die ik tot hier toe beſchreven heb, tasten genoegſaam onverſchillig mannen en vrouwen aan, hoewel de laatſten, uit hoofde van haar weeker, zwakker, gevoeliger en verſchillend lighaamsgeſtel, wegens haare aandoenelijker, hartstochtelijker en leevendiger geſteldheid van geest, en wegens haare bijzondere kwaade gewoonten in kleeding, enz. 'er altoos meer en nadeeliger van aangedaan worden; maar de zwakke kunne, onder de klasſe der aanzienlijke Lieden, is, behalven dezen, nog onderhevig aan verſcheide andere kwaalen, welken alleen het gevolg zijn van haare gemakkelijke, wellustige en ongeregelde leevenswijze, en die daarom zelden ten platten lande voorkomen; ik zal 'er hier ſlechts zes van afzonderlijk beſchouwen, de ongeregeldheid der maandſtonden, de ongemakken der zwangerheid, de miskraamen, de verderflijke gevolgen der verlosſing, de ongemakken van het zoogen, en den witten vloed.

On-

Ongeregeldheid der Maandſtonden.

§. LXXXI. DE maandſtonden zijn geregeld, wanneer zij op een bekwaamen ouderdom verſchijnen, na behoorlijke tusſchentijden wederkomen, niet te weinig noch te overvloedig zijn en geene merkelijke ongeſteldheid met zich brengen; zoo dikwijls derhalven als zij hier van afwijken, zijn zij ongeregeld.

Men vindt indedaad een merkelijk onderſcheid in alle die vereiſchten bij de vrouwen ten platten lande en de ſtedelingen, vooral onder Rijken en Aanzienlijken. Men ontmoet dikwijls boerenmeisjes van agttien en twintig jaaren, die de ſtonden nog niet hebben; en 't is hier door, dat zij gewoonlijk laater huwen. De moeijelijkheid, met welke die maandelijke vloeijing bij haar te voorſchijn komt, en zich vestigt, maakt, volgens TISSOT, dat men vrij gemeen onder dezelve ontmoet die ziekte, welke men *Bleeke Kleur* (*Chloroſis*) noemt; hoewel 'er onder onze werkende boerinnen ook veelen zijn, bij welken die ontlasting zonder eenige ongeſteldheid op een bekwaamen ouderdom verſchijnt. — Bij de ſtedelingen integendeel is het zeer gemeen meisjes van dertien en veertien jaaren te ontmoeten, die reeds de ſtonden hebben, en door de bank zijn zij veel eer huwbaar dan die op het land; ſomtijds zelfs veel te jong. De oorzaak van dit verſchil moet men zekerlijk zoeken in derzelver weeklijk, zittend en werkeloos leeven, en in het gebruik van veele ſaprij-

ke

ke voedſels, waardoor haar lighaam als van ſappen overladen wordt, zoo dat de Natuur, door die bloedontlasting, zich al vroegtijdig van dien overlast poogt te ontdoen. Waarſchijnlijk brengt 'er ook veel aan toe, dat zij zich minder aan de vrije koude lucht blootſtellen, zich op den duur meer koesteren en broeijen, 't geen haare vaste deelen meer verſlapt en haare vochten meer uitzet, waar door zij zich gelijk maaken aan de vrouwen, die in heete luchtſtreeken woonen, welken, wegens den invloed der warmte, altoos veel vroeger de ſtonden krijgen, dan die in de koude noordelijke landen leeven, aan welken onze boerinnen meer gelijk zijn, die, door de koude en het werken, haare vezels verharden en haare vochten beletten op te hoopen en uit te zetten.

In Italiën en Spanje zijn de meesten reeds vrijster op haar twaalfde jaar en dit is de reden, waarom het Roomſche Recht de Dogters reeds op dien ouderdom huwbaar verklaard heeft. Volgens het berigt van den Heere SCHAW worden op de kusten van Braſiliën de meisjes op haar elfde jaar moeders en op haar twee- en twintigſte jaar grootmoeders. Te Goa zijn zij dikwijls zwanger op haar elfde jaar, en reeds oude vrouwen op haar dertigſte jaar. De vroege ophouding der ſtonden is echter bij onze vrouwen zelden of nooit het gevolg van het vroeg krijgen derzelven; men vindt 'er verſcheiden, die dezelven van haar dertiende tot haar vijf-en veertigſte, tot haar vijftigſte jaar en laater behouden

en

en altoos ſterk hebben, buiten twijffel omdat zij in dezelfde leevenswijze volharden. Een gemeener gevolg van die te vroegtijdige ſtonden is eene algemeene en altoosduurende zwakheid en teerheid, die den grond leggen tot allerleij kwijnende ziekten en zenuwkwaalen, voor zoo verre dezen afhangen van te weeke, ſlappe vezelen, vaten en zenuwen, die daar door nooit haare vereischte ſtevigheid en kracht verkrijgen, waarom alle de bedieningen, welken zij verrigten moeten, nimmer naar behooren geſchieden.

§. LXXXII. EDOCH niet alleen in den ouderdom, op welken de maandelijkſche vloeijingen het eerst verſchijnen, maar ook in de tusſchentijden, waar in zij telkens wederkomen, en in de wijze, op welke zij zich toedraagen, vindt men een kennelijk onderſcheid bij de vrouwen ten platten lande en die der ſteden. De werkzaame Boerinnen, ſchoon zij de ſtonden laater krijgen, zijn 'er echter altoos geregelder in; haare ſtonden komen gewoonlijk om de vier weeken op dezelfde wijze en in eene behoorlijke hoeveelheid weder, en zonder dat geringe oorzaaken in ſtaat zijn die geregeldheid te ſtooren; 't welk zekerlijk grootendeels van haare gelijkformige en geregelder leevenswijze is af te leiden, waar uit daar omtrent de beſtendigſte orde voortvloeit; en deze orde brengt ongetwijffeld zeer veel toe tot haare ſtevige gezondheid. Bij onze jonge Juffrouwen en onze Mevrouwen daarentegen zijn de ſtonden gemeenlijk zeer onge-

geregeld, en de kleenſte voorvallen, die gemoedsaandoeningen verwekken, brengen 'er dikwijls de grootſte wanorde in voort. Bij ſommigen komen zij ſlechts om de twee of drie maanden; bij anderen blijven zij, na eenigen tijd geregeld gegaan te hebben, verſcheiden maanden weg, zonder kenbaare oorzaak. Verſcheiden hebben dezelven op gezette tusſchentijden, maar zoo gering, dat drie, vier reizen naauwlijks voor eene volſtaan kunnen. Zeer veelen krijgen dezelven om de veertien dagen, of drie weeken en dan zoo overvloedig, dat zij ſchier leeg vloeijen, en dezulken zijn doorgaans buitengemeen ſlap en zwak, en te gelijk zeer onvruchtbaar. En in verre de meesten veroorzaakt de geringſte ſchrik of gramſchap eene opſtopping van ſtonden voor veele maanden, hoewel 'er ook zijn, die 'er ſterker door aan het vloeijen geraaken. Men kan niet twijffelen, of alle deze ongeregeldheden zijn de natuurlijke gevolgen van haar verzwakt geſtel, van haare aandoenelijke zenuwen, van de eene of andere ſcherpte of ongedaanheid haarer vochten, van haare beweeginglooze en beroerende leevenswijze, en vooral van haare ongeregelde wellustige hartstochten. De Braſiliſche Vrouwen, die ſchier alles doen, wat bij ons het werk der Mannen is, hebben de ſtonden zeldſaam en zeer gering, en in de ijskoude ſtreeken van Groenland en Lapland zien de vrouwen dezelven niet, als in den zomer. Maar niets brengt, volgens ZIMMERMAN, meer toe tot het dikwijls wederkomen en het ſterkvloeijen der

der ſtonden, dan eene wellustige leevenswijs. 't Is daar van, naar zijn gevoelen, dat de Vrouwen in groote ſteden, die ſchier zoo veel met vermaaken als met ernstige zaaken zich bezig houden, dezelven gewoonlijk tweemaal 's maands hebben. En, zegt hij, de geile meisjes hebben ſomtijds de ſtonden buiten den gewoonen tijd, omdat het bloed, als het in overvloed naar de teeldeelen toevloeit, eene zeer groote prikkeling in de baarmoeder veroorzaakt. De min, zegt HALLER, zet het bloed aan, vermeerdert het getal der polsſlagen, en veroorzaakt eene ongeregeldheid in den pols, die men kan toeſchrijven aan de vrees, welke altoos de liefde verzelt. Eene geweldige minnedrift, en die nabij het genot is, verwekt eene hevige hitte, buitengewoone hartkloppingen en bloozende roodheid, geeft nieuwe krachten, brengt eene trilling aan, en men voelt als een vuur, dat door de bloedvaten omloopt: en dit is de reden dat eenige driftige meisjes, den dag voor of wel den nagt van haar trouwen, eene onverwagte bloedvloeijing krijgen, welke den onkundigen echtgenoot, die van drift brandt om zijne eerſte en wettige minvermaaken ongeſtoord te genieten, niet weinig verlegen maakt. Men kan ook niet twijffelen, dat die ongeregeldheden der ſtonden bij de aanzienlijke Vrouwen tevens de oorzaaken zijn van haare geduurige ongeſteldheid, zwakheid, kwijnende ziekten, hoofdpijnen, verſtoppingen, enz. De eene ziekte brengt de andere

voort,

voort, en dikwijls is ééne kwaal de moeder van twintig nieuwe ongesteldheden.

§. LXXXIII. De toevallen eindelyk, die met de stonden gepaard gaan, maaken een aanmerkelyk verschil tusschen de steedsche en boersche vrouwen. De tyd der stonden is voor onze weekelyke Mevrouwen en teedre Juffrouwen meest altoos een tijd van ongesteldheid en kwijning; reeds eenige dagen te vooren, krijgen veelen haarer hevige lendenpijnen, pijnen en zwaarheid in het hoofd, in den buik en dijen; en geduurende dezelven, en zelfs nog dagen na dat dezelven ophouden, zijn zij buitengewoon zwak, ligthoofdig, loom, lusteloos, bleek, ongedaan en ziekelijk, zoo dat zij genootzaakt zijn het huis te houden, en buiten staat om haare gewoone bezigheden te verrigten. Maar sommigen lijden 'er nog veel grooter ongemak van; zoodra die tijd nadert, worden zij aangetast van wreedste kolijkpijnen, die somtijds veele uuren, ja dagen aanhouden, en gemeenlijk verzeld zijn van braakingen, flaauwten en bijwijlen van stuiptrekkingen, bloedbraakingen, neusbloedingen, opgestopte waterloozing, en pijnelijke persingen tot afgang. Ik heb 'er verscheiden behandeld, welken door die toevallen zoo hevig werden aangegreepen en gefolterd, dat men met reden bedugt ware, dat zij 'er onder bezwijken zouden; terwijl men haar door de grootste giften van het *opium* en door geene zenuwmiddelen eenige verligtenis of bedaaring kon toebrengen. Sommige vrouwen

wen en vrijsters hebben het ongeluk, dat zij, bij elke wederkomst der ſtonden, die vinnige kolijkpijnen ondergaan moeten, zoo dat zij altoos in eenen doodelijken angst leeven, wanneer dezelven aanſtaande zijn. Anderen worden 'er alleen om de twee, drie, of vier maanden van aangedaan. Weinigen echter zijn 'er, welken dezelven altoos behouden; bij eenigen gaan zij van zelfs weg, na 'er de eerſte maanden, of de eerſte jaaren geweldig aan geleden te hebben; anderen worden 'er van bevrijd door eene kraam, of door gepaste geneesmiddelen en leevenswijze. Maar men vindt 'er ook, welken, na haare ſtonden een zeer langen tijd zonder eenige pijn gehad te hebben, aan die hevige kolijkpijnen onderhevig raaken, als zij door een ongelukkig voorval, of door onvoorzigtigheid, eenige ontſteltenis ondergaan hebben, waar door die maandelijkſche ontlasting vertraagd, verminderd of opgeſtopt is. Dan ik behoef niet te zeggen, hoe zeer het gevoelig zenuwgeſtel van onze teedre Mevrouwen en Juffrouwen en hoe zeer haar geheele lighaam en alle deszelfs bedieningen door die toevallen beroerd en verzwakt worden. Gelukkige Boerinnen! bij welken die pijnelijke folteringen ruim zoo zeldſaam zijn, als zij gemeen zyn bij onze ſteedſche vrouwen; die bij de wederkomst der ſtonden geene de minſte ongeſteldheid of verzwakking ondervinden, die, geduurende dezelve, eene friſche en bloeijende gezondheid vertoonen, die even onvermoeid blijven werken, en die 'er

zoo weinig bezorgd omtrent zijn, dat zij den meesten tijd niet weeten, wanneer zij dezelven gehad hebben of krijgen moeten.

De Ongemakken der Zwangerheid.

§. LXXXIV. GELIJK de ſtonden zoo is de zwangerheid in een zekeren zin natuurlijk aan de vrouwen, en behoorde daarom, gelijk die, geene onſteltenis in de gezondheid te veroorzaaken, althans geene andere, als die uit de ophouding der ſtonden en uit de werktuigelijke uitwerkſelen, welken het lighaam der vrucht aanbrengt, kunnen voortvloeijen. Zulks doet zy ook indedaad niet bij de wilde vrouwen, noch zelfs bij die van het platte land. De Boerinnen, wel is waar, zijn ſomtijds gelijk de ſtedelingen, geduurende de zwangerheid, onderhevig aan walging, braaking, hoofd- tand- maag- en lendenpijnen, aan onwillige pisloozing, geduurige persſing om te wateren, of eene geheele opſtopping dezer ontlasting, bij wijlen ook aan zwaarheid, loomheid en zwelling der beenen, aan aambeijen en aderſpatten, enz. maar gelijk de werkzaame Boerinnen weinig van deze toevallen weeten, zoo ontſtaan ook de zelven bij haar alleen uit eene te groote ophooping van bloed, wegens het agterblyven der maandelijkſche ontlasting, waar door het evenwigt tusſchen de bloedvaten verbroken wordt, en uit de drukkingen, die de uitgezette baarmoeder en vrucht maaken op de verdere ingewanden van den

buik,

buik en op de zenuwen en groote bloedvaten, welken door het bekken loopen. Edoch, behalven dat deze ongemakken altoos veel gemeener, veel zwaarer en langduuriger zyn, en minder naar hulpmiddelen luisteren, bij de weeke en teedre ſteedſche vrouwen, zoo zijn dezen daarenboven geduurende de zwangerheid geplaagd met vernieuwde en verzwaarde zenuwtoevallen, geſtadige flaauwten, bezwijmingen, opſpanningen van winden, benaauwdheden, opſtijgingen, hartkloppingen, hoest, ligthoofdigheid, krampachtige maag- en kolijkpijnen, aanhoudende braakingen, in ſommigen van het begin der zwangerheid tot aan de verlosſing toe, verkeerde lusten, gemelijkheid, inbeeldingen en meer anderen, die in haar niet alleen uit bloedrijkheid, maar ook daar uit ontſtaan, dat dees ſtaat de reeds te groote gevoeligheid haarer zenuwen en aandoenlijkheid van haaren geest nog meer vergroot, en dat de vrucht door haaren klomp, uitzetting en beweegingen een prikkel wordt, welke in haare zenuwen allerlei ongeregelde aandoeningen en beweegingen met alle derzelver gevolgen verwekt; terwijl deze oorzaaken en uitwerkſelen nog meer vergroot worden door haare enge kleeding, knellende keurslijven, en vooral door de afgezonderde, weekelijke en werkelooze leevenswijze, welke de meesten, of door de losſe, onordenlijke manier van leeven, welke ſommigen in dien tijd houden.

§. LXXXV. BEHALVEN dit alles, zijn zij ook meer dan de altooswerkende Boerinnen onderhevig aan eene hardnekkige hardlijvigheid, die bij haar, gelijk bij dezen, niet alleen door de toedrukking van den endeldarm wordt voortgebragt, maar waar aan ook zeer veel toebrengt de groote verzwaktheid of veerkrachteloosheid haarer ingewanden, en haar zittend leeven. In zichzelve, althans voor de verlosſing, is dit ongemak gewoonlijk van weinig aanbelang; maar het legt, gelijk ik ſtraks toonen zal, den grond tot de gedugtſte toevallen, die zich dikwijls eerst na de bevalling in haar openbaaren, en welken bij de kraamvrouwen op het land in verre na zoo gemeen niet zijn.

Miskraamen.

§. LXXXVI. DE ſteedſche en vooral de aanzienlijke Vrouwen zijn aanmerkelijk meer aan miskraamen onderhevig dan die van het land. Daar zijn zeer veele redenen voor, die ligtelijk kunnen opgemaakt worden uit het geen ik reeds herhaalde reizen over haare leevenswijze, bijzonder zwanger zijnde, en over haar zwakker en aandoenelijker geſtel gezegd heb. Die zelfde geſteldheid, welke oorzaak is, dat zij de ſtonden altoos ſterker en korter op een hebben, maakt ook dat 'er, door de groote ophooping van bloed bijzonder in de baarmoeder, ligter bloedvloeijingen bij haar ontſtaan, die de vrucht afdrij-

drijven; en 't is daar van, dat men dijkwils genoodzaakt is veelen derzelven herhaalde reizen te doen laaten, om haar voor het miskraamen te bewaaren. — Hier komt bij, gelijk TISSOT aanmerkt, eene zwakheid of losheid in de vezelen der lijfmoeder, welke, gelijk zij veelal oorzaak is van de ongeregeldheid der ſtonden, ook noodzaakelijk naar zig ſleept meer geſchiktheid tot miskraamen, om twee redenen; de eerſte is, dat de vasthegting van de nageboorte veel zwakker is, vermits de kracht van ſamenhang tusſchen twee gelijkſoortige lighaamen altoos evenredig is aan hunne digtheid, invoegen, het weefſel der baarmoeder te los of te zwak zijnde, de afſcheiding veel gemakkelijker geſchiedt: de tweede is, dat de toevloed van bloed tot dit ingewand, zeer ongeregeld bij haar geſchiedende, dikwijls zoo groot is, dat zij eene bloedſtorting voortbrengt, waar van de miskraam bijna altoos het gevolg is, en op een anderen tijd zoo gering, dat zij niet toereikende zij tot voeding der vrucht, die dan, zoo wel als de nageboorte, verdroogt, verwelkt, en daar door vervolgens noodzaakelijk los raakt. — Boven dien, vindt men 'er onder haar niet weinigen, wier baarmoeder zoo eene bijzondere teergevoeligheid heeft, dat dezelve de aanwezigheid van eene vrucht, deszelfs uitzetting en leeven niet ſchijnt te kunnen dulden, maar 'er geduurig tot krampachtige beweegingen door wordt aangezet, die telkens, als de vrucht eenigzins gevorderd is, dezelve losmaaken en uitdrijven. Dit is dikwijls het geval

van te jong getrouwden, wier gantſche geſtel nog te teeder en te aandoenlijk is, terwijl in te laat getrouwden de miskraamen waarſchijnlijk meenigmaal ontſtaan uit gebrek van rekbaarheid der baarmoeder. —— Edoch eene vierde hier toe voorſchikkende oorzaak is zekerlijk de algemeene groote beweegbaarheid of gevoeligheid haarer zenuwen, en de daar uit voortvloeijende groote aandoenlijkheid van haaren geest. Dezen maaken haar zeer vatbaar voor ſchrikken, gramſchap en andere hartstochten; en wie weet niet, dat de ſchrikken en de oploopenheid van alle de aanleidende oorzaaken van miskraamen bij haar de gemeenſten zijn? Dan hier uit alleen kan men genoeg afneemen, waarom de miskraamen zoo veel zeldſaamer zijn bij de vrouwen ten platten lande, die ſchier voor niets ſchrikken, die niet zoo dikwijls noch zoo heftig zich vergrammen, en op wie die hartstochten oneindig minder vat hebben, dan bij onze zoo gevoelige en aandoenlijke ſteedſche vrouwen, wier zwakheid in dezen het gemis van nakomelingſchap en de vernietiging van de aanzienlijkſte geſlachten zoo dikwijls veroorzaakt heeft, en nog dagelijks veroorzaakt. Met reden bedroeven zich veelen over dit gevolg; zij zien in weerwil der ſmerten, die zij uitſtaan, zich verſteken van het genoegen van kinderen te hebben, van in haare nazaaten te blijven leeven, en van door haar kroost aangebragt te zien groote verwagtingen, waar zij zich dikwijls jaaren lang mede gevleid hebben; maar zij hebben niet minder

der

der reden om zich te bedroeven over de ellendige gevolgen, die zij 'er in eigen perſoon van ondervinden. De vinnige pijnen der miskraamen, die, wegens de kleinheid der vrucht, waar op de baarmoeder, om 'er zich van te ontdoen, met veel meer geweld moet werken, gemeenlijk veel heviger zijn, dan bij de verlosſing van een voldraagen kind; de groote en gedüurige bloedſtortingen, die zij bij dezelven en meenigmaal lang daarna door het agterblijven van de nageboorte ondergaan; en de hebbelijkheid, welke de baarmoeder 'er door verkrijgt om telkens te miskraamen, die ſomtijds zoo ver gaat, dat 'er zijn, gelijk ik 'er gekend heb, die tien-twaalfja meermaalen om de drie maanden gemiskraamd hebben, zijn, gevoegd bij het hartzeer en de kwelling, die zij 'er op den duur over bij zich omdraagen, zeer magtige oorzaaken van verzwakkingen, die haar wezenlijk uitputten, ten minſten die haare reeds groote zwakheid, gevoeligheid en aandoenlijkheid van tijd tot tijd nog meer vergrooten, en haar wezenlijk ongelukkig maaken.

Gevolgen der Verloſſing.

§. LXXXVII. DE miskraamen zijn echter in onze ſteden zoo gemeen niet, of men vindt 'er nog al veele vrouwen van rang, die, onder eene goede beſtiering, haare vrucht voldraagen, ſchoon altoos met zorg en ongemak. Ook komen zij gemeenlijk, door hulp van bekwaame handen, gelukkiger door de verlosſing, dan de vrouwen

op 't land, waar 'er, bij gebrek van goede hulp, naar evenredigheid meer in de verlosſing omkomen. Edoch na de bevalling openbaaren zich bij haar dikwijls de ſmertelijkſte gevolgen, die veeltijds veel droeviger zijn dan die der miskraamen, vermits deezen de aanzienlijke huizen doorgaans alleen verſteeken van kinderen, daar geenen veelen derzelven van moeders berooven, waar van niet zelden de kinderen mede het ſlachtoffer zijn, of zij ſtorten de moeders in ſleepende ziekten en kwijnende ongemakken, welken haar meenigwerf na de eerſte bevalling voor altoos onvruchtbaar maaken, en haare overige leevensdagen zeer verdrietig doen doorbrengen, en ſomtijds merkelijk verkorten.

De voornaamſten van die gevolgen zijn de kraamkoorts, de Loop der Kraamvrouwen, de zogkoorts, het zoggezwel der mammen, en de zogverplaatzingen; ziekten, die zigtbaar de natuurlijke uitwerkſels zijn van zoodanige oorzaaken, welken zeer gemeen zijn bij de vrouwen in de ſteden en zelden plaats hebben, ten minſten nooit zoo gelijkerhand ſamenloopen, bij die van het platte land; alwaar men niet weinig vrouwen vindt, die een groot aantal van kinderen ter waereld gebragt hebben, zonder dat zij immer zijn adergelaten, zonder dat zij ooit een once manna hebben behoeven in te neemen; daar men onder de aanzienelijken en weeklijkleevende vrouwen naauwlijks eene aantreft, die niet bij iedere kraam deze of geene ziekte, dit of dat ongemak gekregen heeft, waar voor zij

tijden

tijden lang heeft moeten medicineeren; en hoeveelen zijn 'er niet, die met reden den eersten oorsprong hunner kwaalen afleiden van eene miskraam, van eene moeijelijke verlossing, of van eene ongelukkige kraam, welke zij ondergaan hebben; getuigen zijn haare vrouwelijke gesprekken, bijzonder bij het bezoek van kraamvrouwen; wanneer haare ongelukkige kraamen en miskraamen het voornaame onderwerp haarer vertellingen zijn, even gelijk de gevaaren en kwetsuuren de gemeene stof zijn van de verhaalen der krijgshelden, die eenige veldslagen bijgewoond hebben; en indedaad die tijdperken zijn voor haar veeltijds zeer noodlottig, vermits dezelven niet zelden zoo een gewissen slag aan haare gezondheid toebrengen, dat zij daarna nooit weder tot een volkomen verhaal komen.

§. LXXXVIII. EDOCH eer ik iets bijzonders van die gevolgen zegge, zal ik de voornaamste bronnen aanwijzen, uit welken zij bij de steedsche en aanzienlijke Vrouwen gewoonlijk voortvloeijen. De eerste is de opgehouden drekstoffen. Zwanger zijnde, zijn zij, gelijk ik reeds heb aangemerkt, gemeenlijk zeer hardlijvig; en indien zij dan niet in acht neemen den raad, dien kundige Geneesheeren haar altoos geeven, om, voornaamelijk op 't einde haarer dracht, zeer veel open lijf te houden, hoopen 'er eene meenigte drekstoffen en gal in haare darmen op. Verlost zijnde blijven zij, wegens de verzwakte werking haarer ingewanden, verslapte buikspieren, haare beweeging-

gingloosheid en platte ligging, doorgaans eenige dagen zonder afgang, vooral wanneer zij het gemeen vooroordeel volgen, dat kraamvrouwen niet schielijk moeten afgaan, en daarom geene purgeermiddelen mogen inneemen. De opgehoopte drekstoffen en gal raaken ondertusschen door haare lange vertoeving in de darmen, door de broeijing in het kraambed en andere bijkomende oorzaaken, even als mest, aan 't gisten en rotten, en worden dan eene oorzaak van koortzen, kolijken, sterke afgangen, enz.

De tweede bron is het in de scheede opgehouden bloed. Het bloed, dat na de verlossing uit de baarmoeder vloeit, blijft dikwijls wegens de platte ligging der kraamvrouwen, in eene groote hoeveelheid in de scheede als in eenen zak hangen, en stolt tot groote klonters, die somtijds eerst verscheiden dagen na de kraam, en voornaamelijk, als de vrouw zich begint te beweegen, ontlast worden, en ondertusschen dikwijls door haare drukking en prikkeling eene pijnelijke spanning, opstopping van water, zwelling en hardheid van den buik, benaauwdheden, flaauwten, enz. veroorzaaken, gelijk ik zulks meenigmaal heb waargenomen. Maar wanneer dat geronnen bloed daar lang vertoeft, gaat het tot rotting over, en deeze rotte stof, opgeslorpt en onder het bloed gebragt zijnde, wordt eene andere oorzaak van die koortzen, van welken men niet zelden de kraamvrouwen, kort na haare bevalling, ziet aangetast worden.

De derde bron is de gestuite ontlasting van het

het zog. De verandering, welke de baarmoeder door de zwangerheid ondergaat, heeft invloed op het gantſche geſtel der vrouwen, maar inzonderheid op de borſten; deezen zwellen welhaast, worden gevoeliger en ſomtijds pijnelijk, uit hoofde van het zog, dat 'er naar toevloeit, zich in nederzet en dezelven opſpant; bij ſommigen reeds in de eerſte weeken, maar vooral op het laatſte der dracht; wanneer het zeer zeldſaam is, zoo 'er dan niet eene zekere hoeveelheid zogs in plaats heeft. Men vindt 'er nogthans onder de aanzienlijke en middelbaare klasſen van vrouwen, en voornaamelijk onder die, welken knellende keurslijven draagen, veelen, in wier borſten op de vier of vijf maanden en zelfs laater naauwlijks eenige opzetting te beſpeuren is; hoewel ik 'er ook gezien heb van een week, ſlap en ſaprijk geſtel, en die men zwaarlijvige vrouwen noemt, bij welken reeds op de helft der zwangerheid zoo veel zog uit de mammen wegvloeide, dat zij in ſtaat zouden geweest zijn, om 'er een kind mede te zoogen, en die echter, na de verlosſing, wegens gebrek van zog, buiten ſtaat waren om haar kind te zuigen te geeven. Het een zoo wel als het ander is buiten twijffel min of meer een gevolg van haare bijzondere leevenswijze. Dan natuurlijk is 'er altijd, zoo wel onmiddelijk na, als voor de bevalling, zog in de borsten, 't welk men, gelijk te vooren reeds is aangemerkt, *Biest* noemt, en, gelijk het volgende eerſte zog, eene buikopenende kracht heeft, waar door het voor het kind zeer dienſtig en heilzaam is, om den zwar-

zwarten drek uit te drijven. Maar somtijds den tweeden, doch gewoonlijk den derden of vierden dag na de verlossing, zelden laater, terwijl de kraamzuiveringen beginnen te verminderen, vloeit het zog in veel grooteren overvloed naar de borsten. De redenen van dit verschijnsel heb ik elders verklaard (*a*), en het einde deszelfs is kennelijk; het kind, nu verstoken van de voeding, die het, in 'smoeders schoot, genoot, moet daar nieuwe bronnen van voedsel vinden, die het tot dat einde telkens dient uit te zuigen.

Wanneer nu de moeder aan deze roeping der Natuur gehoorzaamt, wanneer het zog, zoodra het in de borsten te voorschijn komt, en zoo dikwijls als dezelven 'er van vervuld zijn, wordt uitgezogen, blijft het 'er op den duur gemakkelijk naar toe vloeijen, en ontlast zich zonder ongemak of kwaade gevolgen. Edoch wanneer de moeder die stem der Natuur niet in acht neemt, zich niet schikt tot zoogen, of wegens zwakheid, gebrekkige tepels, enz. daar toe niet in staat is, of de eerste twee, drie of vier dagen het kind in 't geheel niet, of niet als zeer weinig zuigen laat, gelijk dit bij de meesten onzer vrouwen eene verkeerde gewoonte is, of door wat oorzaak ook het zog belet wordt door de mammen zich te ontlasten, dan loopt het zelve in de borsten op, keert te rug onder het bloed, plaatst zich op andere deelen neder, zoo het niet door andere wegen uit het lichaam gevoerd wordt, en veroorzaakt dan

(*a*) In mijne Verhandeling over het zog der Vrouwen.

dan die gevolgen, welken men zogkoorts, zoggezwel, zogverplaatzingen, enz. noemt.

Indien men bij deze drie bronnen voegt de bijzondere gesteldheid en omstandigheden der eerst verloste vrouwen, haare gewoone verkeerde gedragingen en de kwaade behandelingen, die haar door vroedvrouwen, bakers, enz. aangedaan worden, benevens haare voorgaande ongeregelde leevenswijs, zoo zal men de waare oorzaaken gevonden hebben van die verderfelijke gevolgen der verlossing, tot wier bijzondere beschouwing ik nu overga.

Koorts der Kraamvrouwen.

§. LXXXIX. EENE der ergste gevolgen der verlossing is de zoogenaamde *Koorts der Kraamvrouwen*: (*Febris puerperalis*). Naauwlijks ken ik eene ziekte, omtrent wier oorzaaken, aart, verschijnselen en toevallen, de gevoelens der geneeskundige schrijveren zoo verschillende zijn, als omtrent deeze; dit gaat zoo ver, dat men hunne beschrijvingen en waarneemingen leezende, schier twijffelen moet of zij wel dezelfde ziekte voorhebben. Edoch alles wel overweegende, meen ik, dat men die verschillendheid voornaamelijk toeschrijven moet aan het onderscheid der gestellen, die 'er van aangetast worden, aan den verschillenden samenloop van oorzaaken, die dezelve voortbrengen, of der ziekten, die met dezelven gepaard gaan, en aan den onderscheiden trap of hevigheid en tijd derzelven.

Dan

Dan dit Werk is niet gefchikt om mij daar over in 't breede uit te laaten, echter kan ik niet voorbij hier in 't kort aan te teekenen, 't geen mijne waarneemingen 'er mij van geleerd hebben.

Zeer dikwijls heb ik deeze koorts bij eerst verloste kraamvrouwen in een geringen graad gezien, en onder geene andere gedaante als die van eene gewoone gal- of rotkoorts, die bij de eene vroeger en bij de andere laater begon, fomtijds 5, 6, en meer dagen na de verlosfing, en zoodanig heb ik dezelve vrij gemeen ontmoet bij vrouwen, in wier eerfte wegen, uit hoofde van hardlijvigheid, zeer veele drek- en galftoffen opgehoopt waren, en die in haar kraambed zeer gebroeid en niet genoeg verfchoond werden.

Maar niet zelden heb ik dezelfde ziekte gezien in den hoogften trap van eene rotkoorts, of kwaadaartige koorts; en op deze wijze heb ik dezelve tweemaal bij wijze van *Epidemie* of doorgaande ziekte onder de kraamvrouwen in onze Stad zien regeeren, te weeten in de jaaren 1764 en 1770; in of omtrent welken zelfden tijd zij ook in andere voornaame fteden en dorpen heerschte, en veele vrouwen wegfleepte, vooral in fatfoenlijke en aanzienlijke huizen. Zij droeg zich toen meestal op deze wijze toe: de vrouwen, fchoon fpoedig en gemakkelijk verlost, en de eerfte 36 of 48. uuren volmaakt welvaarende, werden op het onverwagtst aangetast van eene fterke algemeene huivering, die, na ongelijke tusfchenpoozen, wederkwam, en welhaast uitliep in eene aanhouden-

dende heete koorts, met eenen kleinen zeer radden pols; zoo dat ik meermaalen honderd dertig en meer ſlagen in ééne minuut geteld hebbe, en ſomtijds wegens de groote ſnelheid geene onderſcheiden polsſlagen tellen kon. Ten zelven tijd kreegen zij een ſchielijken onwilligen afgang, gevolgd van geduurige persſingen en kleene afgangen van meest dunne bruine, gistende rotte ſtoffen, gepaard bij veelen met walging, bij ſommigen met braakingen van ontaarte bittere ſtoffen en grooten dorst. Hier kwam bij eene zoo pijnelijke gevoeligheid van den buik, dat zij de geringſte aanraaking, de drukking zelfs van de deekens niet dulden konden, en voor de minſte beweeging ſchrikten; hoewel de buik, ſchoon eenigzins gezwollen en geſpannen, echter niet zeer hard, noch zeer gezwollen was naar evenredigheid van de pijn; in ſommigen echter was dezelve uittermaaten opgezet en geſpannen. De tong, veeltijds in 't begin vogtig, werdt kort daarna droog en hard, in ſommigen met eene witte, in anderen met eenen bruine korst bezet; de kraamzuiveringen bleeven den meesten tijd vloeijen, doch waren in eenigen zeer gering, en veeltijds wankleurig en ſtinkende; het zog bleef dikwijls weg, of verdween wel rasch; de pis was gemeenlijk brandig, en het bloed, dat men afliet, was meest ontbonden, zelden ontſtoken. Ondertusſchen waren zij zeer benaauwd, ongeduurig en neerſlagtig, en kreegen op 't laatst een klam zweet, hik en ſtuiptrekkingen; doch bleeven doorgaans tot aan het

einde

einde toe bij haare kennis; terwijl zij al dien tijd door haar gezicht, houding en klachten, duidelijk te kennen gaven, dat zij naar ziel en lighaam geweldig leeden, en voor een gewisfen dood vreesden, die bij de eene vroeger dan bij de andere voorviel, bij fommigen binnen drie of vier dagen, maar bij veelen op den elfden dag.

§. XC. WAT betreft den aart dezer ziekte, uit overweeging dier toevallen, ben ik met de meeste en voornaamfte Geneeskundigen, LEAKE, DENMAN, WHITE en anderen, welken 'er opzettelijk over gefchreven hebben, van meening, dat dezelve in wezen eene foort van kwaadaartige rotkoorts is, en van die natuur maar min of meer heeft en meer of min hevig is, naar maate het bederf grooter en meer of min in het bloed doorgedrongen is; doch dat men 'er den naam van *koorts der kraamvrouwen* aan gegeeven heeft, alleen omdat zij bij dezen uit oorzaaken ontftaat, die bij het kraamen gemeen zijn. De Heer WHITE heeft onder anderen dat gevoelen zeer waarfchijnlijk gemaakt, en hij is met mij van gedachten, dat de opgehouden drek- en galftoffen in zwangere en eerstverloste vrouwen, de broeijende en heete behandeling der kraamvrouwen en de bedorven lucht, die zij gewoonlijk inademen, onder de voornaamfte oorzaaken van deze koorts moeten geteld worden; maar hij wil 'er bijgevoegd hebben de opflorping van het door de broeijing

reeds

reeds rotgemaakte bloed der kraamzuivering, tot welke opſlorping de platte ligging der vrouwen in de eerſte dagen haarer verloſſing, naar zijn oordeel, zeer veel gelegenheid geeft; en het is, meent hij, wegens die oorzaaken, dat deeze ziekte in de ſteden gemeener is, dan op plaatzen, waar de kraamvrouwen eene vrije verſche lucht genieten. Het komt mij voor, dat deeze meening vrij gegrond is; althans meermaalen heb ik duidelijk waargenomen, dat de kraamvrouwen veele dagen koortzig bleeven, en door geene middelen verbeterden, tot dat zij een of meer klonters rottig bloed kwijt raakten, waarna haare koorts zigtbaar verminderde en zij ſpoedig herſtelden. Dit alles belet nogthans niet, dat 'er ook iets in de lucht kan plaats hebben, 't welk die koorts, gelijk in de gemelde jaaren, *epidemic*, doet regeeren; en 't welk, met andere bijkomende oorzaaken, dezelve zoo veel kwaadaartiger en doodelijker maakt. Echter ben ik zeker genoeg dezelve ook op andere tijden in enkele kraamvrouwen even hevig waargenomen te hebben. Voor 't overige kan het zeer wel zijn, dat 'er ſomtijds, vooral in bloedrijke onderwerpen, verſchijnſels van ontſteeking met deeze koorts gepaard gaan; ſommige waarneemingen ſchijnen dit te leeren, en zulks is ook niet vreemd in andere rotkoortzen; maar anderzins is het uit de toevallen kennelijk genoeg, dat dezelve merkelijk verſchilt van die koorts, welke uit eene ontſteeking der baarmoeder ſomtijds bij pasverloste Vrouwen ontſtaat, in welke al-

toos een zeer harde volle pols, en een zeer harde gezwollen buik en andere onderſcheidende toevallen en oorzaaken plaats hebben; doch deeze ontſteeking, die niet zelden op harde kwaade behandelingen van onkundige of onvoorzigtige vroedvrouwen volgt, is minder gemeen bij de aanzienlijke Vrouwen, dan bij die van laagere klasſen.

Loop der Kraamvrouwen.

§. XCI. DEZE ziekte is een ander gevolg der verlosſing gemeener bij ons in de ſteden dan op het platte land, vooral bij zwakke, weeke, werkelooze vrouwen. Weinig dagen namelijk na de bevalling, meest den derden, vierden, of vijfden dag; doch ſomtijds veel laater, krijgen zij ſterke en meenigvuldige afgangen, ſommigen zoodanig, dat zij 30, 40, 50 en meermaalen, gelijk ik 'er veelen behandeld heb, in vierentwintig uuren afgaan. De ſtoffen, die zij ontlasten, zijn doorgaans zeer ſtinkende, en in 't eerst gewoonlijk geel-en wit-of bruinachtig, vervolgens ſlijmig, dun en waterachtig, vermengd op 't laatſte met afſchrapſel, gelijk men het noemt, van de darmen, en als dan geraaken zij dikwijls de vruchten, groenten, grutten en andere ſpijzen, die zij gebruiken, onverteerd kwijt, welk verſchijnſel voor haar gemeenlijk zeer ontſtellende is; hoewel het niets anders beduidt, als dat de ſpijzen niet lang genoeg in de maag vertoeven, om verteerd te worden; behalven dat wij, ſchoon ge-

gezond zijnde, de schillen en vellen van veele vruchten en moeskruiden, zelfs die van druiven en aalbezijën, meest onverteerd, afgaan. Den meesten tijd gaan deze afgangen gepaard met min of meer buikpijnen of krimpingen en persingen, vooral op het laatst, als de darmen schraal en naakt worden, maar de stoffen worden niet onwillig geloost. Veeltijds is 'er ook min of meer koorts bij, doch de pols is niet samengetrokken, klein en rad, noch ook hard. De buik, schoon somtijds eenigzins opgezet, is echter niet, of ten minsten niet zeer pijnlijk op 't aanraaken. Door alle deze en andere verschijnselen zijn deze afgangen ligtelijk te onderkennen van die, van welken ik bij de hier voor beschreven koorts gewag heb gemaakt, gelijk ook van die geduurige persing tot afgang of loop, welke dikwijls plaats heeft, wanneer de baarmoeder of eenig ander ingewand in den onderbuik, door eene geweldige verlossing of andere oorzaaken, ontstoken is.

De voornaame oorzaak 'er van is die, welke ik §. LXXXVIII. heb aangeweezen, te weeten de drekstoffen, die, geduurende de zwangerheid, in de eerste wegen vergaêrd, door de broeijing der kraamvrouwen enz., aan 't gisten raaken en scherp worden. Dikwijls ontstaan zij van zelfs; doch somtijds worden zij opgewekt en aan 't gaan gebragt, door eenigen misslag in de diëet, door het vatten van koude; of ook wel door het inneemen van eenig, schoon zagt, purgeermiddel. Zoo dit laatste gebeurt,

 ver-

verſterkt het zeer het algemeen misverſtand, dat men eerstverloste vrouwen geene buikopenende middelen moet ingeeven, tegen welk vooroordeel ik hierna mij eenigzins verzetten zal. Hier zal het genoeg zijn te zeggen, dat deze afgangen, ten minſten zoo zij wel behandeld worden, zelden zeer gevaarlijk en veeltijds zelfs eene gnnſtige, of gelijk men in de ſchoolen ſpreekt, eene ziekteſcheidende, *critiſche*, ontlasting zijn; hoewel zij altoos de vrouwen zeer verzwakken, grootelijks ontrusten, en het zog merkelijk verminderen of geheel doen verdwijnen, inzonderheid als zij meenigvuldig en aanhoudende zijn.

Zogkoorts.

XCII. MAAR onder de kwaade gevolgen der verlosſing, en die bij de Vrouwen, wier ziekten ik hier beſchouw, zeer gemeen zijn, moet men vooral tellen de wanordens en ongemakken, welken het ſtilſtaande, verdwaalde en uitgeſtorte zog aanbrengt, ziekten, die voorheen zoo zeldſaam waren, dat men 'er bij de geneeskundige ſchrijvers, welken voor eene halve eeuw geſchreven hebben, naauwlijks gewag van gemaakt vindt, en 'er nieuwe naamen voor heeft moeten uitdenken, doch die tegenwoordig zoo gemeen zijn in de ſteden en in de aanzienelijke huizen, dat zij een voornaam onderwerp geworden zijn in de Werken van hun, die ſedert over de ziekten der Vrouwen gehandeld hebben, zonder dat men de wijs, op welke zij voortgebragt wor-

den,

den, haare oorzaaken en verſchijnſels, tot nog toe op eene voldoende wijze heeft kunnen verklaaren.

XCIII. WANNEER het zog, omdat de moeder niet zoogt, of te laat te zuigen geeft, enz. §. LXXXVIII. in de borſten ophoopt, zoo dat dezelven geweldig zwellen, hard en pijnelijk worden en met klonters bezet raaken, is gewoonlijk het eerſte toeval de zoogenaamde *Zogkoorts*, die, gelijk meest alle koortzen, huivering, hitte, hoofd- en lendenpijn, dorst, ſomwijl ijlhoofdigheid, enz. verwekt. De meeſte vrouwen en vooral de bakers zijn van meening, dat deeze koorts het zog in de borſten brengt, en daarom in kraamvrouwen natuurlijk en heilzaam zij; hier van dat gemeene ſpreekwoord: *een klein koortsje doet wel kraamen.* Dan dit is eene groove en verderfelijke dwaaling; daar is, gelijk ik boven heb aangemerkt, reeds te vooren zog in de borſten, en wel een voor het kind allernuttigst zog; genoegſaam alle vrouwen, die, gezonde borſten en tepels hebbende, haar kind eenige uuren na de verlosſing te zuigen geeven, blijven van de harde opzwelling der borſten en zogkoorts geheel bevrijd; men neemt dezelve ook nooit waar bij andere dieren, die alle hunne jongen terſtond zuigen laaten; en behalven dit alles is het blijkbaar, dat deze koorts ontſtaat uit den tegenſtand, die het toevloeijende zog in de borſten ontmoet, uit de pijn die het, dezelven opzettende, verwekt, uit het zog, dat dieswegens in

het bloed blijft hangen, en uit het wederopgeslorpte eenigzins scherpe zog of biest, dat onder het bloed terugkeerende, en in het zelve als een vreemd lichaam omzwervende, benevens die andere prikkels, het hart en de bloedvaaten tot koorts aanzet; ook heb ik meermaalen die koorts gezien zonder dat 'er eenig zog in de borsten te voorschijn kwam; uit al het welke genoeg is op te maaken, dat de zogkoorts eene wezenlijke ziekte is, een gevolg alleen van de verkeerde handelwijze, die men omtrent het zoogen houdt §. LXXXVIII. en zoo weinig natuurlijk als de pijnelijke opzetting en verharding der borsten zelven zijn.

Zoggezwel der Borsten.

§. XCIV. In vrouwen, bij welken de zogkoorts ontstaan is, omdat zij haar kind te laat aan de borsten gelegd hebben, verdwijnt zij doorgaans met alle deszelfs toevallen, wanneer het kind de borsten doorhaalt, zoo dat de harde opzwelling derzelven wijkt en het zog aan 't vloeijen raakt; maar niet zelden is het kind, gewoonlijk zwak zijnde, buiten staat om het zog uit die verharde borsten te haalen, en de moeder schrikt om zich te laaten zuigen; dan wordt goede raad duur; men neemt zijne toevlugt tot pappen, zuigsters, sterkzuigende kinderen, kopglazen enz. om de borsten zagt te maaken en te ontleedigen; doch veeltijds is al deze hulp ijdel; het toevloeijende zog zet de mammen meer en

meer

meer op, zij worden ſtijver, harder, pijnelijker en ontſtoken, en brengen dus het zoogenaamde *Zoggezwel der Borſten of Mammen* voort; de koorts en alle deszelfs toevallen blijven aanhouden en worden heviger; de verharde klonters raaken aan 't zweeren, breeken op een of meer plaatzen open, en maaken langduurige pijnelijke verzweeringen, die dikwijls de tepels en borſten geheel vernielen en tot het zuigen voor altoos ongeſchikt maaken; onderwijl wordt de Vrouw door de poogingen om het kind nog te laaten zuigen, door de behandeling, die men aan de borſten moet in 't werk ſtellen, door de pijnen, koortzen, ſlaapeloosheid, woeling, enz. geweldig afgetobd en verzwakt, en ten eenemaal onbekwaam om haaren zuigeling te zoogen. Zoo ellendig is de vertooning, welke ik honderdmaalen het zog in de eerſte dagen der bevalling en vervolgens heb zien ſpeelen bij onze weeke, teedre burger- en aanzienlijke Vrouwen, die anders zich ſchikten om haaren moederlijken pligt te betrachten, en die het voor haar grootſte vermaak zouden gerekend hebben, indien haar het zoogen hadde moogen gelukken; en ongelukkig, alle die ſmertelijke toevallen zijn meenigwerf alleen het gevolg van dat verkeerde begrip van bakers, moeders, enz. dat de vrouwen de eerſte dagen van haare kraam niet te zuigen moeten geeven, dat zij 'er nog te zwak toe zijn, en dat 'er dan nog geen zog in de borſten is; 't geen de natuur en de reden even ſterk tegenſpreeken.

Afdwaalingen en Verplaatzingen van het Zog.

§. XCV. MAAR dikwijls blijft het niet bij die toevallen; als het zog door de gemelde oorzaaken in de borsten afgefcheiden en 'er door ontlast wordt (*a*) of uit dezelven terug onder het bloed vloeit, dan veroorzaakt het nog geheel andere uitwerkingen, die men tot drie klasfen brengen kan; of het blijft met het bloed omloopen en afdwaalen, of het ontlast zich door eenige andere natuurlijke ontlastwegen, of het

(*a*) Het fchijnt TISSOT toe, en het komt mij ook zoo voor, dat fomtyds het zog reeds in de bloedvaten wezenlyk gevormd wordt, voor dat het in de borften wordt afgefcheiden. Ik heb van eene zoogende Vrouw door drie aderlaatingen, kort op een herhaald, niet als volftrekt zuiver zog zien afgetapt worden.

De uitftortingen, zegt hy, van het zog, de zogverplaatzingen, en de zogontlastingen, zonder dat 'er ooit zog in de borften verfchenen is, zouden ons haast doen denken, dat de ftaat der zwangerheid op de bloedvaten zoodanig eene verandering maakt, dat zij de verandering van gijl in zog bewerken, zonder tusfchenkomst der mammen; deze bewerking mag moeijelijk en misfchien onmogelijk zijn om te verklaaren; maar dit geeft geen recht, om dezelve te verwerpen; doch zou men echter niet met meer waarfchijnlijkheid kunnen denken, dat 'er dan zelfs, als men geen zog in de borften bemerkt heeft, nogthans zog in geweest zij, maar zeer weinig, en dat het door de uitloozende vaatjes niet ontlast zijnde, in de bloedvaten zij teruggekeerd; dat het gewerkt hebbe op dat gedeelte der vochten, met welk het de meeste overeenkomst heeft, dat is het gijl; dat het deeze

het zet zich op eenig in- of uitwendig deel neder.

Wanneer het zog in de bloedvaten blijft omloopen, blijft de koorts duuren, tot zoo lang het bloed zich ontdaan heeft van dit nu eenigzins vreemd vocht, met welk het zich niet ligt vereenigen, of het welk het niet gemakkelijk aan zich gelijk maaken kan, en 't geen schijnt te werken als een ligt zuur vocht, in het bloed gespuit, doen zou; maar dan wordt die koorts eene sleepende koorts, die gemeenlijk gepaard gaat met eenen droogen hoest, en eene veel groo-

deeze met zich gelijk en 'er een waar zog van gemaakt hebbe; dat dit eerste gijl, zog geworden, weder op een nieuw gijl gewerkt hebbe, en dat dus het grootste gedeelte van het gijl veranderd en waar zog wordt, zonder ooit in de borsten gekomen te zijn? zulks zoo zijnde, zou men zeer wel kunnen verklaaren alle de wanordens, welken door dit vocht voortgebragt worden bij vrouwen, die nimmer schijn van zog gehad hebben; het welk niet zeldsaam is; en deezen zijn dikwils de gevaarlijkste zieken.

Daar zouden veele fraaije proefneemingen te doen zijn; eerst om zich naauwkeurig te verzekeren van de hoedanigheden van het zog en van het gijl, van welken men wel de overeenkomsten, maar niet de verschillendheden heeft aangetoond; ten tweede, om te kennen de uitwerkingen van het zog gespuit in de bloedvaten; men zou dusdoende kunstige uitstortingen en verplaatzingen van zog voortbrengen, en de uitwerkingen waarneemen, die 'er uit ontstaan zouden; misschien zou men zien zogkoortzen, ontlastingen van zog, zogverplaatzingen, veretteringen, stuipen, lammigheden, beenbederf, ontledingen en alle die verschrikkelijke verschijningen van toevallen, welken men bij eenige kraamvrouwen waarneemt.

grootere droogheid der huid, dan doorgaans bij andere ſleepende koortzen plaats heeft; eene koorts, die alle de bedieningen des lichaams ontſtelt, die ik, in weerwil van alle aangewende middelen, meermaalen zes weeken en langer heb zien duuren; die ſomtijds, na de vrouwen ellendig verzwakt te hebben, door het zweet, of door groote verzweeringen eindigt, doch bij wijlen haar, zonder eenige ſcheiding, in het graf ſleept.

§. XCVI. BETREKKELIJK de ontlastwegen, waar door het zog van het bloed zich afſcheidt, en uit het lighaam gevoerd wordt, zal ik hier laaten volgen, 't geen TISSOT 'er van heeft aangeteekend, met eenige, weinige tusſchenvoegſelen.

De wegen, zegt hy, door welken het zog zich gewoonlijk ontlast, zijn de baarmoeder, de afgang en de waterloozing.

Men ziet dikwijls, dat de roode kraamzuiveringen, zoodra zy verminderen, vervangen worden door eene witte, volmaakt melkachtige kraamvloeijing, van welke ik boven §. XLVI. een der gevaarlyke gevolgen heb aangewezen. Een ander nog gemeener gevolg is, dat zy den witten vloed na zich laat.

De tweede weg, waar door het zog uit het lighaam gaat, is de afgang: daar zyn geen Geneesheeren noch Vroedkundigen, die niet zeer dikwijls waare melkachtige afgangen by kraamvrouwen gezien hebben. Somtyds vertoont zich het

het zog 'er zeer wel gesteld, doch, op een anderen tijd, een weinig veraart.

Ik heb in 24 uuren 77 afgangen gezien, die volmaakt melk of zog geleeken, en waar van de hoeveelheid vier of vijf en twintig pinten bedroeg; de reuk, die 'er uitwaasfemde, was juist als die van goore melk; deeze onmaatige ontlasting, die de lijderes geweldig verzwakte, en die haar, zoo zij met dezelfde hevigheid hadde aangehouden, zekerlijk in 't graf zou gesleept hebben, verminderde de volgende dagen aanmerkelijk; doch zij duurde echter meer dan zes weeken: en ik heb dikwijls dergelijke afgangen, maar die niet zoo overvloedig waren, veel langer zien duuren.

De waterloozing is een derde weg, waar door het zog zich meenigmaal in eene groote hoeveelheid ontlast. Ik heb vrouwen gezien, bij welken het zog, van tijd tot tijd, langs deezen weg meer dan zes maanden na haare verlosfing afvloeide, en het is deeze ontlasting, die het minst verzwakt en het minst gevaar met zich brengt.

Het is zeldsaamer, dat het zog zich ontlast door braaking, dan door den afgang. Ik heb het echter eenige reizen langs deezen weg zich zien ontlasten, en twee reizen waren deeze braakingen heilzaame ziektescheidingen, die de lijderessen van voor de poorten des doods terugrukten.

STALPERT VAN DER WIEL heeft een aanmerkelijk voorbeeld van een zogvloed door de piswegen, HOFFMAN en SMELLIE van eene overvloedige zogkwijling.

Men

Men zweet, vervolgt TISSOT, het zog niet uit in zijne natuurlijke gedaante, gelijk men het loost door de baarmoeder, den afgang, de waterloozing of braakingen, nochtans is het zweet een dier ontlastwegen, door welken het dikwijls wegvloeit. Ook is het zeker, dat een overvloedig zweet op het einde der zogkoorts het middel is, het welk de lijderes het best bevrijden kan van alle de ongemakken, die het zog anders veroorzaakt, en dat zelfde zweet, van den eersten dag te voorschijn komende, vermindert die koorts zichtbaar: zoo waar is het, dat het zelve een gedeelte van haare oorzaak wegneemt; ook laat de reuk en de gesteldheid van het linnen, met dat zweet doortrokken, geen plaats over om aan die waarheid eenigzins te twijffelen. De hembden, droogende, verkrijgen dikwijls eene stijfheid, die klaarblijkelijk bewijst, dat zij doortrokken zijn van een vocht, dat veel dikker is, dan het gewoone zweet.

Het gebeurt ook, wanneer men gelukt in die sleepende zogkoorts te verminderen, waarvan §. XCIV. gesproken is, welke van eene zeer groote droogheid verzeld gaat, dat de huid een weinig vochtig wordt, en eindelijk een vrij overvloedig zweet laat vloeijen, 't welk eene gunstige, schoon nooit eene volkomen, scheiding der ziekte is, en tot bijstand van welke men anderen moet te hulp roepen.

Somtijds komt het zog, na lang afgedwaald te hebben, weder terug in de borsten, en dit is wel de gunstigste scheiding; ik heb dezelven na zeven wee-

weeken weder zien vol worden en rijkelijk vloeijen, wanneer te gelijk alle de toevallen, die de lijderes 'er van ondervond, verdweenen. Zelfs gebeurt het, dat het zog 'er na veelen maanden weder in te voorſchijn komt, en ik heb vrouwen onder mijne oogen, bij wie die beurtlingſche verſchijning van het zog in de borſten en van kwijning zich een zeer langen tijd heeft ſtaande gehouden.

§. XCVII. DAN het gelukt der Natuur niet altoos om door een of meer van die ontlastwegen het zog uit het lichaam te voeren. Somtijds is zij te zwak om die ſcheidingen te weeg te brengen, of de overvloed van zog is te groot, of andere hinderpaalen ſtellen haare heilzaame poogingen te leur. De bloedvaten echter, onophoudelijk door het omzwervend zog geprikkeld, trachten dan op eene andere wijze 'er zich van te ontdoen, even als wanneer zij door de jigtſtoffe, door het gif der pokken, der mazelen, der pest, enz. geprikkeld worden; zij leggen naamelijk het zog in zijne eigen gedaante, of eenigzins veraart, op een of meer in- of uitwendige deelen neder, en 't is dees uitgang, welken men *Zogverplaatzing* noemt, en welke men niet anders moet aanmerken als die ſcheidingen, die men dikwijls in andere heete koortzen ziet gebeuren, wanneer de ziekelijke ſtof, van het bloed ſcheidende, zich in eenig werktuigelijk deel nederzet, en daar een ettergezwel voortbrengt.

De vroegere Geneeskundigen hebben van dit toeval naauwlijks gewag gemaakt; zelfs vindt men

men 'er genoegſaam niets van aangeteekend bij de zulken van hun, die opzettelijk over de ziekten van zwangere, eerstverloste en zoogende Vrouwen geſchreven hebben. De Franſche Geneesheeren, vooral PUZOS en LEVRET, hebben 'er maar eerst voor weinige jaaren hunne waarneemingen over in het licht gegeeven, en ſedert dien tijd hebben 'er overal in Europa de artzen oplettende op geweest, en door eigen ondervinding den aart en gevolgen deszelfs leeren kennen. Al het welke niet weinig vermoeden geeft, dat 'er door de verbasterde leevenswijs in onze dagen oorzaaken hebben ſtand gegrepen, die te vooren zoo zeer geene plaats hadden, en die nu meer dan voorheen dat toeval gemeen maaken; en dit wordt meer dan waarſchijnlijk, als men aanmerkt dat het zelve, zoo wel als de andere voorgemelde toevallen van het zog veel gemeener is in de ſteeden, en vooral bij de aanzienelijke Vrouwen, dan op het platte land; ook is het kennelijk genoeg, dat een der voornaamſte oorzaaken, waar door het zelve thans zoo veel gemeener is dan voorheen, is het niet zoogen zijner kinderen; want, ſedert eenige jaaren is deeze verderfelijke en onnatuurlijke gewoonte nergens meer in zwang gekomen dan in Frankrijk onder de aanzienlijke Vrouwen, en nergens worden zij ook meer door zogverplaatzingen overvallen; en 't is daarvan, dat de franſche Geneesheeren de eerſte en meeste gelegenheid gehad hebben om de belette ontlasting, afdwaaling en verplaatzing van het zog te kennen.

De

De gemeene en gewoone verſchijnſels der zogverplaatzingen zijn een gebrek van zog in de mammen, ſlapheid of ſlinking derzelven, ten zij een zoggezwel in dezelven de eerſte oorzaak 'er van zij; vermindering of ophouding der kraamzuivering; eene aanhoudende zogkoorts met alle deszelfs toevallen; zwervende pijnen, ſlaapeloosheid, woeling, huiveringen; en in het deel, waar het zog zich nederzet, eene bepaalde, eerst doffe pijn, zwelling, ſpanning, zwaarte, verhinderde beweeging of bediening, ontſteeking, klopping, in 't kort een wezenlijk zoggezwel, 't welk dezelfde uitgangen ondergaat, als dat der mammen, van verzweering, verharding, enz. In het begin als het zog zich ergens nederzet, gevoelt zich de Lijderes een weinig beter en de koorts vermindert omdat de prikkel minder algemeen is, en het aangedaane deel nog weinig geſpannen wordt; maar wel haast veroorzaakt de meerdere ophooping, het deel meer ſpannende, meer of min heviger, ſomtijds wreede pijnen. Wanneer de zogverplaatzing in 't eerst niet volkomen is, of het nedergelegde zog gedeeltelijk weder onder het bloed te rug keert, ontſtaat 'er eene nieuwe koorts, die niet minder hevig en dikwijls met veel zwaarer toevallen gepaard gaat dan de eerſte, en daarna valt de Lijderes in den allerdroevigſten ſtaat, uit hoofde van de pijnen, de beledigde bedieningen door het gezwel veroorzaakt, de prikkeling, die de zenuwen ondergaan, de koorts, en van de nieuwe zogverplaatzingen in

ver-

verſchillende deelen, waar door niet zelden de verſchrikkelijkſte en vreemdſte toevallen ontſtaan.

§. XCVIII. MAAR de gevaarlijke gevolgen der zogverplaatzingen kan men best opmaaken, als men de deelen beſchouwt, waar in het afgedwaalde zog zich nederzet, en de bijzondere toevallen, die het naar het onderſcheid der deelen voortbrengt.

Somtijds valt het zog op de hersſenen, en dit gebeurt meest in de eerſte tien of elf daagen, na de verlosſing. Doorgaans begint deeze zogverplaatzing met eene wezenloosheid en ſtilzwijgendheid op alles, wat men vraagt, of met eene knorrige onvoldaanheid; waarop volgen dwaaze inbeeldingen, verwarde redeneeringen, ſlaapende zoo wel als waakende; in ſommigen eene ongewoone ſtameling in de ſpraak en weemoedigheid; in andere harde barſche woorden en boosheid, en eindelyk ijlhoofdigheid, raaskalling, ja zelfs dolheid; de oogen worden wild, ſtrak gevestigd en ſomtijds glinſterende; men vindt 'er, by wie zy begint met eene ſchielijke hoofdpijn, even alsof zij een ſlag ontfangen; waarbij komt tuiting in de ooren, ſlaapzucht, ronking, kramptrekking van den mond, ſardiniſche lach, opſpringingen der peezen, en zwaare ſtuiptrekkingen, wanneer het toeval de gedaante aanneemt van eene beroerte. Zeer dikwijls eindigd dit toeval in eenen ſchielyken dood, doch ſomtyds in eene langduurige krankzinnigheid, gelyk ik het meermaalen gezien heb, of wel in eene lamheid van een of meer ledemaaten.

By

By anderen zet zich het zog in de borst, in de longen, en verwekt dan alle de toevallen van het zydewee of van eene longonſteeking, die in eene longteering of aamborstigheid uitloopt. Dit gebeurt mede gemeenlyk in de eerſte tien of elf dagen na de bevalling, zelden laater.

Gemeener echter geſchieden de zogverplaatzingen in den buik, vooral in het darmſcheil, in de eijernesten, in de breede banden, in het vetvlies tusſchen de lendenſpier en darmbeenſpier, tusſchen den penszak en de buikſpieren; doch het gemeenſte aan de eene of andere, zelden aan beiden zijden van de lies te gelyk, ſtrekkende zich dan uit tot aan den voorſten en bovenſten rand van het darmbeen, ſomwijlen tot in de voorſte en middenſte ſtreek van den buik, langs de witte ſtreep, tot aan den navel, en dezen zijn gewoonlyk verzeld van zwervende buikween, die eindelijk op de gezegde plaatzen zich vestigen; gemeenlijk vallen deze zogverplaatzingen voor, tusſchen den tienden en vijftienden dag, en eindigen veeltyds in verzweeringen, waar uit, als zy openbreeken, eene meenigte zogs ontlast; ik heb het gezien tot meer dan twee pinten.

Edoch de allergemeenſte zogverplaatzingen komen in de dijen, in het vet van de tusſchenplaatzen der dijeſpieren, en wel het meest den twaalfden dag, en dikwijls langen tijd, zes of meer weeken, na de verlosſing. Doorgaans openbaaren zich deezen met eene doffe pijn in het bovenſte gedeelte der dije, omtrent de lies, en

langs den loop der dijevaten, zonder merkelijke zwelling hitte of roodheid; de beweeging der dije wordt terstond moeijelijk, de pijn vermeerderd vervolgens, en woedt het hevigste in den bundel der dijevaten, dien men als een koord gespannen, en hier en daar met kleine gezwelletjes bezet vindt; den volgenden of tweeden dag daarna, strekt zich de pijn uit door de dije onder de knie tot in het been, en zoo verder tot in den voet; ondertusschen zwelt de gantsche dij en wordt minder pijnlijk; deeze zwelling geeft eene melkachtige doorschijnendheid aan de huid, behoudt geene putten van de indrukking der vingeren, ten zij dezelve lang duurt; maar is op het drukken pijnelijk, en wordt daar door van een kraambeen of waterzuchtige zwelling der beenen onderkend. Dikwijls gebeurt het dan, dat het uitgestorte zog opgelost, doch niet ontlast wordende, van de eene dije tot de andere overgaat, en daar dezelfde toevallen veroorzaakt; in welk geval de Lijderes een kleinen hoest, hoofdpijn en radderen pols verkrijgt; maar het een en ander verdwijnt, zoodra de stof zich weder nedergezet heeft; die, na dusdaanige beurtlingsche plaatsveranderring, zich veelmaal gelijkelijk door beide de ledemaaten, en somtijds over den gantschen omtrek van het lighaam verspreidt; wanneer 'er geene koorts ontstaat, noch eenige van de gemelde toevallen, en de ziekte gelukkig scheidt, schoon men oogschijnlijk een slegten uitgang verwagten zou.

Ein-

Eindelijk vindt men gevallen, waar in het zog, of terstond na de zogkoorts, of nadat het lang omgedwaald en eene geduurige sleepende koorts verwekt heeft, bij wijze van uitslag of puisten zich in de huid nederzet. Dit gebeurt vooral dan, wanneer de Natuur door zweeten het zelve poogt uit te drijven, doch daar in niet gelukt, omdat het zog, te dik zijnde, in de uitwaassemende huidvaatjes zitten blijft, of door deszelfs scherpte dezelven toetrekt en zich opsluit; en 't is langs dezen weg, dat 'er verschillende soorten van zoguitslag gebooren worden, die onder verscheiden gedaanten en op verschillende deelen zich plaatzen; dikwijls zijn het kleine witte doorschijnende gierstpuistjes, zoo groot omtrent als een speldeknop, die aan de borst, hals, vuisten en vingeren komen, ontsteeking en eene ondraagelijke jeuking veroorzaaken; op een anderen tijd zijn het groote puisten en zweeren, van gedaante als kinderpokjes, somtijds als bloedzweeren, die van koorts, groote hitte en zwelling der deelen verzeld zijn, die vooral aan de handen en vingeren zich plaatzen, de een na de andere verschijnen, en dikwijls eene stof onder de opperhuid der vingeren uitstorten, welke een soort van vijt veroorzaakt; en somtijds zijn het enkele vlekken, of eene soort van dauwworm of schurft, die groote hitte, jeuking, ontsteeking, verettering, of waterachtige lekking in de oppervlakte van de huid verwekken, die bijwijlen zeer onstandvastig zijn, verdwijnende in de eene plaats en komende in eene andere weder;

der, nu aan de borst of schouders, dan in de lenden, dan weder aan den buik, dijen en beenen, en die dikwijls zeer hardnekkig en langduurig zijn, vooral zoo zij in 't begin niet wel behandeld worden. Ik heb over vrouwen gegaan, bij welke zoodanig sterklekkend en etterend zoguitslag over de geheele beenen de scheiding der zogkoorts maakte, doch dat maanden lang duurde, eer het zich liet geneezen.

Somtijds, zegt TISSOT, schijnt het kwaad te slaapen, de lijderes meent genezen te zijn, maar na eenige maanden komt het met eene nieuwe kracht en onder eene nieuwe gedaante te voorschijn. Ik ben geraadpleegd geweest door eene vrouw, die, in den tijd van drie jaaren, herhaalde reizen verscheiden nagels verloren had, en veelmaalen dezelfden, altoos met veel pijn; en dezelven tellende, vondt zij, dat zij nagels had, die drie en twintig maalen afgevallen en op nieuw weer aangegroeid waren.

Zoo meenigvuldig, zoo verderfelijk zijn de gevolgen, die uit het afgedwaalde en uitgestorte zog ontstaan; en dezen zijn het nog niet allen; ik heb slegts de voornaamste voorgedragen, en die nog maar kort aangeweezen; omdat ik meen, dat dit volstaan kan in een Werk, 't welk niet geschikt is voor Geneesheeren, maar waar van een der voornaamste oogmerken is om de Groote en Rijke Lieden alleen te doen kennen de ellenden en gevaaren, waar aan hunne leevenswijs hen bloot stelt. Men heeft ook over de gevolgen van het niet zoogen, de zogver-

paat-

plaatzingen, enz. in onze dagen, zulke voortreffelijke Werken zien in 't licht komen, en ik heb mede dit onderwerp in mijne Verhandeling over het zog en de zogwording zoo uitvoerig behandeld, dat ik 'er mij hier verder wel van ontslaan kan met hen, die 'er belang in hebben, naar die geschriften heen te wyzen.

§. XCIX. DIE ziekten, zegt TISSOT, welken ik hier beschreeven heb, de ongeregeldheid der stonden, de ongemakken der zwangerheid, de verderfelijke gevolgen der verlossing en van het uitgestorte zog, ziekten, zoo gemeen bij de Vrouwen van de groote waereld, als zeldsaam ten platten lande, neemen zichtbaar haaren oorsprong uit die ongeregeldheid der afscheidingen, welken men boven getoond heeft de uitwerking te zijn van hunne leevenswijze; uit dat beginsel van scherpte en die geschiktheid tot ontsteeking, die altoos in haar bloed plaats hebben; uit die meenigte van verhittende stoffen, die op den duur haare ingewanden verbranden; uit die beweegbaarheid van haar zenuwgestel, die telkens gereed is om haare bedieningen en ontlastingen te beroeren; eindelijk uit die gestaadige ontsteltenissen van haaren geest, die den staat van haar ligchaam onophoudelijk veranderen; en het zijn die zelfde oorzaaken, welken de heete ziekten der Lieden van dezen rang zoo ongeregeld, zoo samengesteld, zoo moeijelijk en zoo langduurig maaken.

Ongemakken van het Zoogen.

§. C. ALLE die befchreven ongemakken ontgaan de werkelooze Mevrouwen en Juffrouwen, wanneer zij haare kinderen behoorlyk zoogen; doch, dit doende, zijn zij wederom blootgefteld aan anderen, waar van de arbeidzame Boerinnen bevrijd blijven. De laatften, gezond en fterk en van goede borsten voorzien zijnde, hebben altoos de vereischte hoeveelheid van zog om haare zoogelingen te voeden, en zij kunnen dit veele jaaren uithouden, zonder 'er het minfte ongemak of ongefteldheid van te ondervinden. De eerften daarentegen, zwak en ziekelijk en van bekwaame borften beroofd zijnde, hebben den meeften tijd te weinig zog, en ontbreeken de noodzaakelijke krachten, om het zoogen wel en lang genoeg te kunnen uithouden. Wel is waar, men ontmoet 'er veelen, welken in de eerfte dagen of weeken een grooten en dikwijls al te grooten toevloed van zog hebben; maar doorgaans begint het bij de meesten van deezen, na weinig weeken, langzaamerhand merkelijk te verminderen, en bij fommigen geheel op te droogen, zoo dat zij, ondanks haare loflijke poogingen, genoodzaakt zijn het kind aan eene minne of aan den pappot over te geeven; en bij anderen wordt het zoo fchaars, dat zij naauwlijks drie of viermaalen in één etmaal kunnen laaten zuigen, en dan nog zoo weinig, en te gelijk zoo weinig voedzaam, dat het kind zigtbaar gebrek lijdt, verzwakt, verbleekt, vermagert,

zich

ziek wordt en niet zelden alleen uit dien hoofde ſterft; terwijl de pap, die men het, om dat gebrek te vergoeden, tusſchen beiden laat eeten, gewoonlijk meer medewerkt om het zwakke wicht te doen omkomen, dan om hetzelve te behouden.

Ondertusſchen ziet men te gelijk de Moeder, in weerwil van alle middelen, die zy aanwendt om zog te winnen, en zich ſterk te houden, kennelijk verzwakken, en niet zelden verkwijnen, grootendeels door de verzwakking, die de ontlasting van het zog haar veroorzaakt, doch tevens ook door het geduurig tobben en nagtbraaken, dat zy met haar onrustig kind doen moet, en wegens het hartzeer, dat zij haaren teedergeliefden zuigeling niet behoorlijk zoogen kan, en ter dier oorzaake van dag tot dag ziet vervallen; en hoe weinig zij het ook te zuigen geeft, zij wordt door het een en ander uitgeput, en krijgt allerleije ongeſteldheden van verzwakking, gebrekkige ſpijsverteering, geduurige maagpijnen, ſlaapeloosheid, ligte vermoeidheid, ſlaauwten, hardkloppingen, ligthoofdigheid, zwijmelingen en zwakheid in 't gezigt, die, gelijk ik meermaalen heb waargenomen, bij ſommigen zoo ver gaat, dat haar, onder het zuigen, het vuur uit de oogen ſpringt. De reden van die groote verzwakking is, gelyk ik gezegd heb, zekerlijk grootendeels te zoeken in de ontlasting van het zog; het zog neemt zynen naasten oorſprong uit het gijl, of wel is eene meer bereid en afgekleinsd gijl, en ſtrekt gevolglijk zoo wel tot voeding van de moeder als van het kind; wanneer derhalven de

gijl-of zogmaaking in haar niet zoo overvloedig is, gelijk zij is in ſterke vrouwen, dat 'er meer gijls in haar lighaam bereid wordt, dan zij voor haare eigen voeding noodig heeft, zoo neemt het kind, zuigende, telkens juist zoo veel van haar voedſel weg, als het zelve zog uit haare borsten haalt; en indien dit een langen tijd duurt, en zij onderwijl geen goeden honger heeft, noch wel eet, moet zij noodzaakelijk ſtorten in ziekten van verzwakking, van uitputting en zenuwkwaalen, waartoe ook niet weinig medewerken de geweldig pijnelijke klooven in de tepels, waar aan veelen van die teedre vrouwen dikwijls de eerſte weeken van het zoogen ſukkelen. De ondervinding doet ons zulks niet als al te dikwijls zien, vooral in onze dagen, waarin zeer veele aanzienlijke Moeders zich geſchikt hebben om zelven haare kinderen te zoogen, daar toe overgehaald door de overtuigende redeneeringen van het gewigt en de noodzaakelijkheid van dien pligt; welken kundige en menschlievende Mannen hebben in 't licht gegeeven. Men moet echter erkennen, dat alle die ongemakken ten aanzien van de gevolgen, niet zoo verderfelijk zijn, als die, welken uit het niet zoogen ontſtaan; ook verdwijnen zij doorgaans min of meer, wanneer de moeder haar kind ſpeent en zich laat verſterken; daar zij derhalven, met dezelven te draagen, haaren pligt betragt, en 'er zoo veele andere ellendiger onheilen door ontwijkt, heeft zij alle reden om 'er zich over te getroosten en 'er zich niet door te laaten afſchrikken.

Wit-

Witte Vloeden.

§. CI. De witte Vloeden zijn nog eene ziekte schier volstrekt onbekend bij de steeds werkzaame Boerinnen, en zeer gemeen bij de Vrouwen van den aanzienlijksten rang, gelijk ook bij allen, die een stilzittend weekelijk leeven leiden. Men vindt 'er eene meenigte, die 'er veele jaaren lang op den duur mede geplaagd zijn, die 'er dagelijks eene zeer groote hoeveelheid van kwijt raaken, en bij eenigen is de hoedanigheid deszelfs zoo ontaart, dat men somtijds verlegen is om de waare oorzaak 'er van te bepaalen. Dan deszelfs verscheidenheden en uitwerksels zijn zoo meenigvuldig, en deszelfs oorzaaken zoo verschillende, dat ik buiten het plan van dit Werk gaan zou, indien ik 'er mij wilde inlaaten. Het zal, meen ik met Tissot, genoeg zijn 'er hier twee of drie aanmerkingen omtrent te plaatzen. De eerste is dat dezelve in verschillende onderwerpen van geheel strijdige oorzaaken afhangen, bij sommigen van eene overtolligheid van sappen, bij de meesten van eene algemeene zwakheid, dunheid en scherpheid der vochten, by anderen van eene bijzondere verzwakking der baarmoeder, enz. De tweede is, dat zij van alle de tot hier toe vermelde ziekten, die zijn, welken het ontwijffelbaarste en bestendigste gevolg zijn van die verweekende, en verhittende leevenswijze, waar van ik nu zoo dikwijls in dit Werk de gevaaren heb aangeweezen. En de laatste is, dat zij in hunne ge-

volgen zeer verderfelijk zijn, zijnde de gewoone oorzaak van eene ſchier altoosduurende neerſlagtigheid, zwakheid, geduurige benaauwdheid voor het hart, zwaarheid, krachteloosheid en pijn in de lendenen, magteloosheid in de beenen, verloren eetlust, bleekheid, vermagering, zwakke flaauwe oogen, enz. waar bij dezelven ſcherp zijnde, niet zelden zeer onaangenaame plaatzelijke ongemakken voortbrengen; terwijl zij, langduurende, de lijderes gewoonlijk doen ſtorten in allerleije zenuwziekten, en eindelijk de gezondheid ten eenemaal en onherſtelbaar bederven.

XXIV. HOOFDSTUK.

Raadgeeving ter voorbehoeding.

§. CII. UIT alles, wat ik over de gezondheid en ziekten der Groote en Rijke Lieden, als gevolgen van hunne bijzondere leevenswijze, gezegd heb, is niet als al te duidelijk te zien; dat zij aan veel meer en ellendiger kwaalen, ongemakken en ſmerten onderhevig zijn dan een veel laagere klasſe van menſchen, en dat zij langs dien weg de voorrechten, die zij anders boven dezen genieten, ten uiterſten duur betaalen. Ondertusſchen is het zeker, dat hunne gezondheid, behalven de perſooneele waarde, die zij voor ieder hunner heeft, voor het welzijn der Maatſchappije van het grootſte belang is, zoo wel door den

den invloed, die hun voorbeeld, hunne verkeering, hunne betrekkingen en hunne middelen op het gemeen hebben, als wegens de gewigtige diensten, die veelen derzelven door hunne regeering en bestuuring en door hunne voortreffelijker bekwaamheden aan de algemeene welvaart kunnen en moeten toebrengen. Men zou derhalven der Maatschappije en ieder hunner in 't bijzonder den grootsten dienst bewijzen, indien men middels kon aan de hand geeven, om eene gezondheid te herstellen, die zoo zwak is, die zoo onbestaanbaar is met het waare geluk en genoegen, die hunne leevensdagen zoo verdrietig maakt, en zoo merkelijk verkort, die alles onaangenaam maakt wat hen omringt, die der Maatschappij zoo veele voordeelen onttrekt, die de bevolking zoo kennelijk benadeelt, en die in hunne kinderen en hun gantsche nageslacht de zaaden legt van kwijning en van ziekten; en dit is gevolglijk een onderwerp der aandagt en der pogingen van alle Geneesheeren dubbelwaardig.

Maar wie ziet niet tevens uit de voorafgegaane beschouwing der ziekten en derzelver oorzaaken, dat de uitvoering van zulk een plan ten uitersten moeijelijk is, dat het bijkans onmogelijk is groot, rijk en tevens gezond te zijn, en dat 'er schier geen middelweg is aan te wijzen om die twee staaten zoo te paaren, dat niet de een of de ander 'er een merkelijken last door lijde.

Indedaad de verzoekingen en verleidingen, waar de weelde, de wellust en het gemak den Man en Vrouw van aanzien en van geldmiddelen da-

daagelijks aan blootſtellen, zijn zoo geweldig en meenigvuldig, en het vermogen der reden, om dat geweld te wederſtaan en tevens zijne driften te beheerſchen, is zoo zwak, dat men zich bezwaarlijk vleijen kan hier de gewenschte herſtelling te zullen bewerken, offchoon men de beste raadgeevingen voorſla, en de bekwaamſte middels aan de hand geeve. En daarenboven, zoo zulks al mogelijk zij, wie kan uit alles, wat ik bij de beſchouwing dier ziekten en oorzaaken aangemerkt heb, ook niet opmaaken, dat de poogingen alleen der Geneesheeren niet toereikende zijn om zulk een gewigtig plan te volvoeren; dat men niet door het voorſchryven van geſchikte leefregelen en gepaste mediçynen dat kwaad geneezen kan; maar dat de medewerking der Lijderen zelve, zoo immer, in dit geval vooral, noodzaakelyk zy.

Zoo men derhalven eene goede uitwerking van de middelen, die men ter voorbehoeding en geneezing hier voorſlaan kan, verwagten zal, is het vooraf noodzaakelijk, dat de Lijder zijne kwaal wel gevoele, dat hij volkomen genegen zij om 'er zich van te laaten geneezen, dat hij het beſluit neeme om de voorgeſlagen raadgeevingen getrouw te volgen, om alle de oorzaaken zijner ziekte te vermijden, om zijne leevenswijs te veranderen en eene andere ſtrijdige aan te neemen, en dat hij ſterkte van geest genoeg hebbe, om dit zijn beſluit te volvoeren.

Dan hier hapert het bij de meesten van deze Lijders. Daar zijn 'er eene meenigte, die niet ge-

geneegen zijn om eenige middelen van voorbehoeding of herſtelling in 't werk te ſtellen; ſommigen, omdat zij hunne kwaal niet gevoelen, of nog niet genoeg gevoelen; zij zijn nog nieuwelingen in dien trein van leeven, de oorzaaken hebben nog niet lang genoeg op hen gewerkt, zij gevoelen 'er nog de ſmerten niet van, of hunne ſmerten zijn nog niet zwaar genoeg; zij kennen de waarde der gezondheid niet, omdat zij dezelve nog niet genoeg misſen; zij kunnen zich niet verbeelden, hoe nadrukkelijk men het hun voordraagt, dat de weg, dien zij bewandelen, op hun verderf uitloopt; zij kunnen het noodzaakelijk verband niet doorzien, dat 'er is tusſchen hunne leevenswijs, hunne vermaaken, en de ziekten, die hen inwagten; de bekoorlijkheden van de eerſten houden hen alleen of te ſterk bezig, om door de ellenden van de laatſten afgeſchrikt te worden; zij vertrouwen te veel op hunne krachten, en zy vleijen zich dikwijls met eenige weinige voorbeelden, die het geweld hebben kunnen weerſtaan, zonder te onderzoeken, of dit niet ſlechts in ſchyn is geweest, en of zy wel in gelyke omſtandigheden zyn. —— Anderen gevoelen wel hunne kwaal, en zij kennen 'er zelfs de oorzaaken van; maar blyven echter ongenegen om middelen van herſtelling aan te wenden; zy zyn te zeer verſlaafd aan hunne wyze van leeven; daar zyn te veele en te ſterke banden, die 'er hen aan hegten; zy zijn 'er te lang en te openbaar in voortgegaan; zy zouden zich ſchaamen om 'er eene merkelyke verandering in te maaken; met dit te doen zouden zy meenen van alle vermaa-

ken

ken verſtoken te zyn; niet gewoon daarenboven en reeds onbekwaam voor andere bezigheden, zou de leedigheid hun geweldig verveelen en hun den last des tyds ondraaglyk maaken, en te veel plaats en gelegenheid overlaaten voor verſchillende wroegingen, die hen bitter pijnigen zouden. Beiden deze ſoorten van lijders zijn ongeneeslijk, zoo lang zij zoo denken en willen, en daar is niet aan te twijffelen of hunne ziekte zal verergeren. —— Maar daar zijn ook anderen, die de ſmert en last van hunne kwaal te wel gevoelen, om niet naar herſtelling te wenſchen; zij zijn dikwijls ook genegen genoeg, om 'er de middelen toe in 't werk te ſtellen, en meer dan eens zelfs hebben zij het beſluit genomen, om tot dat einde geheel van leevenswijze te veranderen; doch zij hebben geene ſterkte van geest genoeg, om het beſtendig ten uitvoer te brengen; zij worden geduurig ongevoelig weggeſleept, of zij bemerken niet ſpoedig genoeg de beloofde uitwerking 'er van, of zij vinden de voorſchriften op den duur te ſtreng, en uit hoofde hunner omſtandigheden onuitvoerlijk, en veeltijds is de ziekte van dezen te verouderd, te diep ingeworteld, om op de gewenschte herſtelling te hoopen.

§. CIII. DAT alles echter moet de Geneesheeren niet wederhouden om hun de middelen van voorbehoeding aan te wijzen. De meesten zullen zekerlijk de beste raadgeevingen hier verachten; doch zij zullen gewaarſchuwd, men zal ten hunnen aanzien verantwoordelijk zijn en zij zullen ſlechts zichzelven ſtraffen;

mo-

mogelijk zullen zij in tijds wijs worden en leeren, dat het leeven op zijne gezondheid niet zoo ellendig is, als zij zich verbeelden, althans dat het veel ellendiger is ongezond te leeven. Daar zullen 'er nogthans altoos eenigen zijn, die 'er zich van bedienen willen; en zij, die 'er gebruik van maaken, zullen 'er ten minsten eenige verbetering door bekomen; misschien ook zullen anderen 'er geheel door geneezen worden; en veelligt zullen 'er zijn, die 'er zich bij tijds voor altoos door behoeden en in veiligheid stellen zullen; ook zullen zekerlyk de ouders, door eigen ervaring geleerd, 'er hunne kinderen gelukkig door maaken kunnen. Dan, wat 'er ook van volge, het is ontwijffelbaar, zoo men eenige verandering van belang in den algemeenen ziekelijken staat der Groote en Rijke Lieden zal bewerken, dat zij zullen moeten beginnen met de raadgeevingen der Artzen gehoor te geeven, met 'er zich min of meer naar te gedraagen, en met ten minsten eenige offeranden aan hunne gezondheid en geluk te doen.

Aan den anderen kant is het evenwel ook noodzaakelijk, zal men op die bedoelde verbetering eenigzins kunnen hoopen, dat de Geneesheeren zich op zekere wijze met hun verdraagen, dat zij hun middels aan de hand geeven, die door hen uitvoerbaar, die eenigzins met hunnen staat en omstandigheden bestaanbaar zijn, en die hun min of meer behaagen en inneemen kunnen. Indedaad men vergt somtijds te veel van hun; men schikt zich te weinig naar hunne omstandigheden,

lieden, men ſchrikt hen af door te ſtrenge voorſchriften, men maakt hen afkeerig door het geduurig gebruik van artzenijen, en men legt zich te weinig toe om de middelen voor hun zoo veel mogelijk is aangenaam en gemakkelijk te maaken. Het gaat met de Artzen, gelijk met de Zedemeeſters; de ſtrengſten vinden den minſten ingang en doen hierom weinig nut, en men bedenkt niet genoeg, dat het altoos beter is iets dan niets te winnen. Het is echter ook waar, dat veele Lijders die voorſchriften niet genoeg overweegen, of kwalijk verſtaan, of te ver trekken; en 't is daarom noodig, dat men 'er zich wel omtrent verklaare, en dat men redelijk en rekkelijk met hun handele. Hij, die eene volkomen hervorming hier zou willen teweegbrengen, zou zekerlijk eene dwaaze onderneeming doen; zulks is reeds onmogelijk geworden, en het zou zelfs belagchelijk zijn zulks voor te ſtellen; maar waarom zou men niet met eene gedeeltelijke hervorming zich mogen vleijen bij lieden, die het zich eene eer rekenen beter dan anderen te redeneeren, en die daarom ook beter behooren te bezeffen, dat 'er al hun genoegen, al hun geluk van afhangt?

Regels voor de Opvoeding van zwakke Kinderen.

§. CIV. De verbeterde opvoeding moet het eerſte behoed- en geneesmiddel zijn; want, om de oorſpronkelyke bron op te ſpooren, waar uit de zwakke en ziekelijke geſteldheid der Groote en Rijke

ke Lieden haaren eersten oorsprong neemt, moet men, gelyk ik toonde, naar den staat der eerste kindsheid te rug zien; hier ligt de wortel van het kwaad; de kwaade hebbelijkheden, door eene verkeerde opvoeding, verkregen, vervullen de plaats der natuurlijke gesteldheden; bij verzuim van de noodige oplettenheid groeijen zij, met het toeneemen der jaaren, weeldig op, schieten van tijd tot tijd dieper wortels, en vermeenigvuldigen zich door geduurig nieuwe oorzaaken; terwijl de ongesteldheden van ziel en lighaam elkanderen wederzijds vermeerderen en verergeren. Om derhalven het kwaad met wortel en al uit te roeijen, en om eene volkomene verbetering en hervorming hier te verwagten, moet men beginnen, daar de mensch begint te bestaan. Daar is wel mogelijkheid om eenige reeds volwassen zwakke gestellen te verbeteren; maar men gelukt 'er zelden volkomen in, en in zeer veelen zijn alle de poogingen daar toe geheel vruchteloos; edoch oneindig veel grooter is die mogelijkheid in eerst geboren kinderen, en ik durf verzekeren, dat men naauwlyks missen kan, 'er in te slaagen, zoo men de regels door kundige mannen daar toe voorgeschreven, volgen wil.

Het algemeen bederf, dat 'er sedert langen tijd in de lighaamelijke opvoeding is ingeslopen, heeft verscheiden geleerde Genootschappen en de beroemdste verstanden in alle landen van Europa opgewekt, om over dit onderwerp te schrijven, en zij hebben 'er, overal en ook in ons land, zulke uitvoerige, fraaije en nuttige Werken over in

het licht gegeeven, dat men indedaad mag geoordeeld worden een gedaan werk te verrichten, wanneer men onderneemt 'er meer over te schrijven (*a*). Men kan derhalven niet verwagten, dat ik mij diep in deze ſtof zal inlaaten; en ik oordeel dat zulks te minder noodig is, om dat een denkend lezer uit de bovengemaakte vergelijking tusſchen de opvoeding ten platten lande en die in de ſteden, vooral bij de Lieden van aanzien en vermogen, gemakkelijk zal kunnen opmaaken, welke de beste wijs zij van zijne kinderen zoo op te brengen, dat zij een gezond en ſterk geſtel verkrijgen. Ik dien 'er echter iets van te zeggen, om aan het oogmerk van dit Werk te voldoen, en om den lezer aanleiding tot denken te geeven; doch daar toe zal het, meen ik, genoeg zijn eenige korte algemeene regels op te geeven, die meest al dezelfden zijn zullen, welken men in de aangeprezen Werken uitvoerig behandeld vindt, maar die men niet genoeg van tijd tot tijd herhaalen kan, omdat zij veeltijds vergeeten worden; ook leest men thans zelden oude boeken, wegens de meenigte nieuwen, die 'er dagelijks uitkomen, en al bevatten dezen niets nieuws, hebben zij echter

(*a*) Inzonderheid behoort men over dit onderwerp dikwijls te leezen de Werken van BALLAXERSERD en CAMPER, in de Verhandelingen van de Hollandſche Maatſchappije der Wetenſchappen. VII. Deels 2de ſtuk, van DESESSARTS, vertaald door GRASHUIS en de *Artz der Moeders*.

ter dat voordeel boven de eersten, dat zij nutte, doch vergeten waarheden op nieuws voor oogen stellen.

§. CV. HET voornaame oogmerk, dat men in de lighaamelijke opvoeding van zwakke kinderen, uit weeke ouderen geboren, zich moet voorstellen, is, dat men hen ontheffe van die teederheid van lighaamsgestel, welke zij van hunne ouderen overerven, en welke ik boven getoond heb de grondoorzaak, het zaad, te zijn waar uit de meeste rangeigen ziekten der Lieden van de groote waereld voorspruiten, en waar van de gemakkelijkheid om door allerleij geringe aandoeningen ontsteld te worden het waare kenmerk is; met hun deze te ontneemen zullen zij buiten twijffel aan die ziekten oneindig minder onderhevig zijn.

Deze teederheid hangt, gelijk ik boven getoond heb, voornaamelijk af van drie oorzaaken, van te slappe en te prikkelbaare vezelen, van te gevoelige zenuwen, en van eene te ligt belemmerde uitwaasseming, en, nadien de twee laatsten zeer dikwijls de gevolgen zijn van de eersten, zoo moet in de meeste gevallen de hoofdbedoeling van de lighaamelijke opvoeding zijn, de vezels te versterken, minder prikkelbaar of minder gevoelig te maaken. Ligtelijk begrijpt men dat men hier alleen ziet op zulke gevallen, in welken die teederheid de oorspronkelijke ongesteldheid is, en niet de uitwerking van kwijnende ziekten, welken, als zij lang duuren, dezelve altijd voortbrengen.

§. CVI. TER bereiking van dit oogmerk zal het reeds zeer veel toebrengen, dat de moeder, geduurende haare zwangerheid, eene gezonde leevenswys houde. De vergelyking, die ik tusschen het gedrag van onze zwangere Mevrouwen en dat der bevruchte Boerinnen gemaakt heb, kan niemand doen besluiten, dat ik haar naar het land wil zenden, om met dezen den gantschen dag te arbeiden, en om even onbezorgd omtrent haaren staat te verkeeren. Behalven dat zy zulk eene raadgeeving met reden belagchen zouden, zoo is het maar al te kenbaar, dat zy, wegens haare teedre gesteldheid en gewoone leevenswys, buiten staat zyn om sterke en aanhoudende beweegingen te verrichten; zelfs geloof ik, dat zy door zoodanige beweegingen haar en haare vrucht veeleer benadeelen dan bevoordeelen zouden; en 't is ook om dezelfde reden, dat ik haar raade zich te wagten van alles, wat zwaare schokkingen en dreuningen in haar lighaam veroorzaaken kan, gelyk dansen, springen, vallen, en het ryden te paard of op ongemakkelyke rijtuigen.

Maar dit wenschte ik, dat zij van de Boerinnen leerden, aan den eenen kant geen ongeregeld en aan den anderen kant geen weeklyk leeven te leiden; dat zij alle buitenspoorigheden nalieten, niet onvoorzichtig zich aan koude en ongemak bloot stelden, en echter door kleeding, dek en vuur zich niet zottelyk broeiden, noch den gantschen dag in warme kamers zich opslooten; dat zij veel liever zich maatig koel hielden, dagelijks

in

in de open lucht eene goede beweeging oeffenden, en ten minsten hunne gewoone huisselijke bezigheden niet nalieten; dat zij gezonde, vaste spijzen en geene verweekende noch verhittende dranken gebruikten; dat zij buiten noodzaak geene mediçijnen innamen, en niet zoo gereed zich deeden aderlaaten; dat zij niet te lang te bed lagen, maar 's morgens vroeg opstonden, en 's avonds op een behoorlijk uur gingen slaapen; dat zij ruime, gemakkelijke kleederen, en geen knellende keurslijven droegen; dat zij geene buitenspoorige, maar geregelde vermaaken namen, dat zij zich door verkeerde lusten, de gewrogten eener ontstelde inbeelding, door grilligheden, viezigheden en eigenzinnigheden, louter vruchten van den wellust, niet lieten beheerschen; dat zij met eene zekere onverschilligheid en beredeneerde kloekmoedigheid tegen deezen en tegen onvoorziene verschrikkingen en gemoedsaandoeningen zich wapenden; en dat zij voor 't overige voor alle ongeregelde hartstochten zich zorgvuldig wagtten. Met deezen regelen op te volgen kunnen onze Mevrouwen, zonder zich in boerinnen te hervormen, zich het genoegen belooven, dat zij sterker en welvaarender kinderen zullen baaren, en zonder 'er zich naar te gedraagen, is het even zoo onmogelijk, zegt DESESSARTS, dat onze Dames eene goede gezondheid kunnen hebben, en kinderen ter waereld brengen, die gezond en sterk genoeg zyn om de ongemakken des leevens te verdraagen, als dat iemand, die alle dagen vergif gebruikt, 'er geen ongemak van krijgen zou.

 §. CVII.

§. .CVII. MAAR het komt voornaamelijk aan op de behandeling der kinderen zelven; want doorgaans zijn onze Mevrouwen meer genegen om de voorgeschreven regels voor hunne zwakke, teedre wichten, dan voor zich zelven in acht te neemen, hoewel zij ook hier in gewoonlijk meer met haare ingezogen vooroordeelen en oude gewoonten, dan met het gezond verstand en kundige leidslieden te raade gaan; en het is dit, het geen in onze hedendaagsche eenigzins verbeterde opvoeding nog ten hoogsten te berispen blijft. Men heeft zekerlijk, sedert eenigen tijd, in verscheiden van onze aanzienlijke huizen, gebruik begonnen te maaken van de voorschriften der beste lighaamelijke opvoeding, welken men in de aangeprezen Werken heeft gemeen gemaakt, of die zij van hunne Geneesheeren ontfangen hebben, maar het is 'er verre van daan, dat men dezelven algemeen heeft aangenoomen, en het is 'er nog verder af, dat zij, die 'er zich van bedienen, dezelven in alle deelen volgen; men leeft 'er mede gelijk met de lessen der Zedekunde; men schikt en plooit dezelven naar zijn gemak, en naar de begrippen, die de vooringenomenheid van de opvoeding vormt; men laat 'er zich te zeer in leiden door eene onberedeneerde kinderliefde en eene kwalijk geplaatste teederhartigheid; en men kort 'er te veel van af, door eene te vroege zedelijke opvoeding. Dan het is maar zeker, zal men de gewenschte uitwerking van die voorschriften ondervinden, dat men 'er zich geheel naar gedraagen moet; en zoo men in eenig geval het voor-

beeld

beeld van boerſche en natuurlijke menſchen dient te volgen, zoo is het in de lichaamelijke opvoeding, indien men ooit ſterke en gezonde kinderen krijgen zal; ook meen ik, dat zulks zeer wel geſchieden kan, zonder dat men gezegd kan worden zijne kinderen lomp en plomp op te brengen, of wreed en barbaarſch te behandelen. Zie hier de voornaamſte regels, door welker opvolging men dat heilzaam oogmerk bereiken kan; de ontvouwing der zelven zal ons tevens de redenen doen zien, waarom, gelijk de uitreekeningen toonen, de helft der menſchen beneden den ouderdom van agt jaaren ſterft; en waarom die ſterfte, gelijk de ondervinding leert, het grootſte is in de ſteden en onder het ſchitterendſte gedeelte van het menschdom.

1. Men moet een kind, maar weinig uuren nadat het geboren is, aan de borst leggen, zonder het vooraf iets anders te laaten gebruiken, en vervolgens geen ander voedſel geeven als het zog van zijne eigen moeder, of van eene minne, die jong kraams is, geduurende ten minſten de eerſte zes of agt maanden, of zoo lang tot dat de Natuur, het tanden geevende, ons leert, dat het bekwaam wordt om vaster voedſels te nuttigen. — De pappen, van wat aart zij zijn mogen, en onder wat voorwendſel men 'er zich ook van bedient, zijn altoos zoo ſchadelijk als zij zekerlijk onnatuurlijk zijn; zij zijn de gemeene oorzaak van het geen men het zuur noemt, van raauwigheden, van verſtoppingen, van dikke buiken, van opgeſtopten of traagen

afgang, en gevolglijk van kolijkpijnen, van geelzucht, van ſprouw, en van ſtuiptrekkingen, ziekten, die de meeste kinderen in het eerſte half jaar geweldig doen lijden en verzwakken, die 'er duizenden in het graf ſleepen, en die, ſchier uit geene andere oorzaak voortkomen. Zij derhalven, die hunne kinderen alleen met de pap opbrengen, doen der Natuure zoo groot geweld aan, dat niets dit gedrag kan rechtvaardigen, als de uitterſte noodzaakelijkheid.

Men vindt, wel is waar, kinderen, bij welken het voeden alleen met pap, met bierpap zelfs vrij wel gelukt, en dit, onderſteund door huishoudelijke redenen, beweegt ſomtijds zelfs lieden van aanzien, wanneer de moeder niet zoogen kan, om ook de hunnen met den pappot op te brengen; maar men bedenkt niet, dat het getal dier kinderen zeer gering is; men vergeet de meenigte, die 'er het leeven bij inſchieten; men vergeet zoo veele anderen, die 'er onder kwijnen; zwak en zieklijk zijn; en men vergeet zelfs de zorgen, moeite en ſukkelingen, welken men een langen tijd aan die welgelukte kinderen heeft moeten beſteeden: ondertusſchen werkt dit misbruik krachtdaadig mede, om het aantal der zwakke en ziekelijke kinderen te vergrooten. Ik geloof niet, dat ik ver buiten den waard rekene, indien ik ſtel, dat van drie kinderen, alleen met pap opgebragt, doorgaans twee ſterven, en dat van drie, die 'er het leeven bij behouden, gemeenlijk twee zwak, en pijnelijk en zieklijk blijven. — Het is derhalven veel raadzaamer en

re-

redelijker, dat men, voor eene onbekwaame moeder eene bekwaame min neeme, dan dat men uit eene ongeoorloofde zuinigheid de gezondheid en het leeven van het kind aan een ongeschikt voedsel opoffere. —— Wanneer echter de omstandigheden volstrekt niet toelaaten, dat men het kind zog of alleen zog geeve, dan moet men altoos de melk van graseetende dieren verkiezen. De ezelinne- en geitenmelk zijn de besten voor zwakke kinderen, maar de koemelk is het gereedste te bekomen, en deze verlengd met wat gekookt water, en met een kruim van goed gerezen tarwenbrood, of van niet te hard gebakken beschuit, tot een zeer dunne pap gemaakt, is, volgens mijn oordeel en ondervinding, een zeer goede melkpap, althans veel beter dan die van witte brood, of van eenig ongegist meel; en nooit heb ik in zwakke zuigelingen kunnen bemerken, dat het drinken van broodwater, gerstewater, havergortwater, bier, enz. hun veel goed deed.

2. Zwakke en teedre kinderen moeten niet te dikwijls, noch te veel op eenmaal zuigen. Op het een en ander zijn de moeders en minnen doorgaans te weinig oplettend: zij verbeelden zich, dat een kind sterker moet worden naar maate het meer voedsel gebruikt; en het kind, zijne maat niet kennende, zuigt altoos zoo veel als het kan. Veeltijds laaten zij het zelve zoo lang aan de borst leggen tot dat het niet meer zuigen kan, en tot dat het zog het kind ter keel uitloopt; en zij geeven zoo dikwijls te zuigen als

 het

het kind het maar begeert, fomtijds twintig en meermaalen op een dag. Deeze gewoonte is indedaad zeer verderfelijk, zij is eene andere zeer gemeene oorzaak van het zuur, en van de ziekten, die daar uit ontſtaan, en dus wel verre van de kinderen 'er door te verſterken, wordt 'er hunne gezondheid geheel en al door bedorven en hun leeven geweldig verkort. De voedſels voeden en verſterken ons niet, als naar gelang zij wel verteerd worden; en zij worden nooit wel verteerd, indien de maag 'er niet ſterk en lang genoeg op werkt; maar de zwakke maag van teedre kinderen, te veel door het zog uitgerekt, kan 'er niet behoorlijk op werken; en het geduurig bijkomende nieuwe zog belet de volkomene verteering van het vorens gebruikte; en wordt zelfs niet behoorlijk verteerd; dan het zog niet wel verteerd wordende, gaat uit zijn eigen aart wel haast tot zuur over; zuur zijnde prikkelt het de maag tot honger en veroorzaakt buikpijnen; tot ſtilling dezer gewaarwordingen begeert het kind telkens te zuigen; de moeder, om het geſchreeuw van het kind te ſtillen, gehoorzaamt 'er aan; het nieuwe zog verzuurt zoo veel te eer, omdat het reeds zuur in de maag vindt; de pijnen van het kind vermeerderen; het zuigen vermeerdert naar evenredigheid; en op deeze wijze wordt de ziekte, die men het *zuur* noemt, niet alleen voortgebragt, maar meer en meer verzwaard, het kind van tijd tot tijd lastiger, pijnelijker, ziekelijker; het vermagert, krijgt ſtuiptrekkingen en ſterft; althans langs dezen weg heb

heb ik honderden kinderen, uit eene kwalijkberedeneerde teederhartigheid, zien om hals brengen: zoo het al niet fterft, blijft het een teeder, zwak, zieklijk fchepfel, dat eerstdaags in de engelfche ziekte zal vallen, en al zijn leeven zieklijk en kwijnende blijven zal. — Dan alle deze onheilen voorkomt men, en men maakt gezonde en fterke zuigelingen met zig flechts naar dezen en den voorgaanden regel te gedraagen, door hen niet als met zog te voeden, en door hen niet meer dan vijf-zes-zeven-of agtmaal daags, en niet te veel op eenmaal te laaten zuigen.

Bij deze mishandelingen voegt men gemeenlijk een ander verkeerd gebruik, dat het kwaad dikwijls meer verergert, dan verbetert. Zoodra een kind het zuur heeft (en men ontmoet 'er dagelijks in aanzienlijke en burgerhuizen, die uit het zuur ziek zijn, pijnen lijden, ftuiptrekkingen krijgen, enz.) neemt men zijne toevlugt tot meenigerhande zoo genaamde zuurbreekende middelen, tot poeders uit kreeftenoogen, magnéfie, rhabarber, of tot jerufalemfche zeep, geleij van hartshoorn, eijeren, foupen, of tot zekere geheimen, die, hoe breed men 'er ook van opgeeft, nooit meer nut doen dan de zoo even genoemde droogerijen, gelijk mij de ondervinding meenigvuldigmaal heeft doen zien; men dwingt de kinderen, die medicijnen dagelijks verfcheiden maalen in te neemen; helpt het een niet, men geeft een ander; men houdt 'er veele maanden bij aan, doorgaans zonder 'er eenige verbetering van te zien; men wordt het eindelijk moe-

moede en geeft het op; en zoo het kind dan nog kracht genoeg heeft, herſtelt het eindelijk de natuur door overvloedige afgangen, waar van dan echter het laatſte middel de eer weg draagt; ondertusſchen is het kind 'er door gefolterd, geweld aangedaan, verzwakt en deszelfs maag en ingewanden veeltijds ontſteld en verſtopt. Indedaad ik ben door de ondervinding volkomen overtuigd, dat alle die gemelde zuurtemperende middelen den meesten tijd vruchteloos zijn, en dikwijls meer nadeels dan voordeels doen; dat, zoo zij het zuur verbeteren, zij zulks alleen doen, voor zo verre zij afgang verwekken; dat men meer nut zou doen met geen medicijnen te geeven, en alleen de hier voorgeſchreven regels in acht te neemen, en geduld te oeffenen; dat de Natuur alleen kind het ſterk wordende, veel eerder en veel beter van het zuur geneest; dat, zoo 'er eenig geneesmiddel toe vereiſcht wort, niets beter is dan de kinderen veel te doen afgaan; en dat men hier toe veel vermogender middelen gebruiken kan. Hierby durf ik verzekeren, dat het zuur, uit die oorzaaken ontſtaande, altoos gemakkelijk en ſpoedig geneest, en dat 'er ſchier geen van ſterven, wanneer de ouders die raadgeevingen volgen.

3. Men behoorde nooit de kinderen te zwagtelen noch knellende kleederen aan te doen, maar men moet zulks vooral vermijden bij zwakke, teedre kinderen; behalven dat zij mismaaktheden veroorzaaken, bedwingen zij, gelijk ik getoond heb, den groei des lighaams, belemmeren de adem-

ademhaaling en de werking der buikſpieren en ingewanden, die zoo noodzaakelijk zijn voor de gezondheid, en beneemen de vrije beweeging der ledemaaten; maar de Natuur heeft gewild, dat wij om te groeijen en ſterk te worden, ons lijf en leden geduurig vrij zouden beweegen; men moet hen derhalven los bakeren, en ruim, ongedwongen kleeden; en dit is bij eerſtgebooren kinderen te meer nuttig, omdat men hen zoo veel gereeder en gemakkelijker van hunne natte onreinigheden zuiveren kan, die anders het lighaam verweeken, verbroeijen, zeer ligt ziek maaken, en krachtdaadig medewerken om hun de engelſche ziekte te geeven.

4. Zwakke kinderen dienen vooral niet warm gehouden, veel min gebroeid te worden; niets kan meer toebrengen, om hen ſterk te maaken dan hen koel te behandelen, dun te kleeden, koud te verſchoonen, luchtig te dekken, op een hard bed te leggen, met koud water te wasſen, met koude handen hunne rug, buik en ledemaaten te wrijven, hen in ruime, friſſche, koele, drooge kamers te houden, en dikwijls in de open lucht te brengen; terwijl men hun zoo veel beweeging moet geeven, als mogelijk is; en deeze regel behoort zich uit te ſtrekken door de gantſche opvoeding heen; zelfs moet men hen vervolgens leeren op gras, op zand en op planken te ſlaapen; de Natuur heeft geen andere bedden voor ons geſchikt; ook kan men zich naauwlijks verbeelden, wat men het menschlijk lighaam kan leeren verdraagen, en hoe veel het

in

in ſterkte en gezondheid aanwint, als het zelve allengskens tegen behoefte, tegen ongemakken, tegen vermoeijing, en tegen de ſtrengheid der koude gehard wordt. Zoo lang 't menschelijk lighaam jong en teeder is en geen vasten plooi gekregen heeft, kan men het buigen naar zijn goedvinden en 'er zonder gevaar dien plooi aangeeven, dien men voor deszelfs welzijn nuttig en noodzaaklijk oordeelt; maar wanneer het eens zijn vollen wasdom en vasten ſtand gekregen heeft, laat het zich moeijelijk verbuigen, ten minſten niet zonder gevaar van te breeken, en alle groote en ſchielijke verandering wordt dan gevaarlijk.

5. Edoch het allerbekwaamſte middel, dat ik ken, om aan zwakke, ziekelijke kinderen een ſterke en gezonde geſteldheid te bezorgen, is het koude bad. Na hen eenigen tijd niet als met koud water gewasſen te hebben, moet men hen dagelijks eerst met de beenen, vervolgens met het onderlijf, en eindelijk geheel in koud water ſteeken. In 't eerst zijn zij 'er huiverig van, maar, na eenige dagen ſchreijens, gewennen zij 'er zoo zeer aan, dat het voor hun een vermaak wordt, dat zij 'er een ſpel van maaken, daar zij naar verlangen, en dat zij geduurende het zelve altoos lagchen. 't Is naauwlijks te gelooven, zoo men 'er niet de ondervinding van heeft, hoeveel nut het koude bad zwakken kinderen aanbrengt. Ik heb 'er in mijne eigen kinderen en in verſcheiden anderen de heilzaamſte uitwerkingen van gezien. Ik heb 'er de allerzwakſten door herſteld, en 'er zeer veelen van de en-

gel-

gelſche ziekten, van verſtoppingen, van huidgebreeken en van andere kwaalen door geneezen. Men maakt door dit, gepaard met de voorgaande middelen, de kinderen niet alleen ſterk en gezond, maar men verhardt hen; men maakt hen ongevoelig voor de verwisſelingen en geſtrengheden van ſaiſoenen, van luchtſtreeken en van het weder; men leert hen de onvermijdbaare ongemakken des leevens verdraagen, zonder dezelven te gevoelen; met een woord, men maakt 'er menſchen van. De Fabel heeft dit al vroeg geleerd: THETIS, om haaren zoon ACHILLES onwondbaar te maaken, dompelde hem in het water van den *Stijx*. En wie weet niet, dat bij verſcheiden harde noordſche volkeren het nog de gewoonte is de kinderen alvroeg en dagelijks in de rivieren te dompelen. Zelfs van de eerſte bewooners deezes lands, getuigen TACITUS, JULIUS CAESAR en anderen, dat de Vrouwen, zeer kloek in het kinderbaaren, zich zelve en haare eerstgeborenen terſtond na de verlosſing in de rivier wiesſchen, om hen, zegt GALENUS, zoo warm uit 's moeders lighaam gekomen, gelijk gloeijend ijzer door het ſteeken in koud water, te verharden; en waar vindt men ooit ſterker, harder, gezonder menſchen dan onze voorvaders waren? Vergelijk hunne opvoeding bij de teederhartige en weekelijke behandeling van de hedendaagſe Moeders,

Heu! quantum, quantum, peregrinis moribus, aetas,
Proh dolor! a priſcis noſtra recesſit avis!

Zij meenen der zwakheid en teederheid, die de kinderen uit haaren ſchoot medebrengen, te gemoet

moet te komen en te verminderen, door hen te broeijen, te koesteren; en wel verre van daar, zij vergrooten dezelven, zij rekken die van de kindsheid tot aan de grijsheid, zij veranderen die in eene vruchtbaare bron van ellenden, zij denken hen te beſchermen tegen eenige weinige noodzaakelijke ſmerten en ongemakken, en zij maaken 'er hen in tegendeel gevoeliger en vatbaarer voor; en zij openen hunne porien voor kwaalen van allerleije ſoort, waar zij, groot wordende, de gewisſe prooi van zijn. Onbedagte Ouders! (vroeg ik in mijn Vertoog over de zenuwziekten, en ik mag het nog wel eens vraagen, of het iets helpen mogt) wat dankbaarheid kunt gij van uwe kinderen vergen voor eene opvoeding, die hen dikwijls ongenadig uit het leeven rukt, eer zij hetzelve kennen, of die hun het genot 'er van voor altoos pijnelijk en verdrietig maakt, en die hen niet zelden buiten ſtaat ſtelt, om 'er de plichten van waar te neemen? Welke verplichting heeft de Maatſchappij aan UL, wie gij zulke zwakke, kwijnende en verwijfde leden verſchaft, die haar meer tot last, dan tot nut ſtrekken? Leert eindelijk wijs worden; ſchudt uwe vooroordeelen af; volgt de handelwijs, die de Natuur U aanwijst en die de reden van U eiſcht; gij zult uwen kinderen de beſte liefde bewijzen en de ſterkſte verplichting op hen leggen; gij kunt nooit grooter voldoening voor uwe moeite, nooit wezenlijker genoegen voor uwe zorgen verwagten; in 't kort; gij zult U zelven, uw kroost, ja de gantſche Maatſchappij gelukkig maaken.

6. Men

6. Men dient vooral zwakke en teedre kinderen langsaam te speenen, en hun niet te vroeg zwaare spijzen te geeven. Dees regel wordt niet als al te dikwijls bij fatzoenlijke en aanzienlijke Lieden verzuimd en het verzuim 'er van kost meenig kind zijn gezondheid en leeven. Men neemt hen eensklaps van de borst; men geeft hun reeds terwijl zij nog zuigen en vervolgens allerleije spijzen te eeten, die de keuken opdischt; men verheugt en men beroemt zelfs zich, dat zij reeds alles eeten; en men bedenkt niet, dat men hier door in hunne ingewanden een vruchtbaar zaad strooit van kwijnende ziekten, die hen vroegtijdig in 't graf zullen sleepen, of altoos met zwakheid en ziekte doen sukkelen. In 't eerst gaat alles wel, het kind schijnt 'er niets van te weeten, trouwens het at reeds te vooren alles; maar na vier, vijf, zes weeken, somtijds langer, krijgt het kind eene ziekte, die men den *speenstoot* noemt, en die niet anders is als eene gebrekkige en kwaade spijsverteering, welke uit een verzwakking der maag en darmen ontstaat, rotte raauwigheden voortbrengt, en doorgaans gepaard gaat met geduurige afgangen, of een loop van witte, slijmige, leelijk stinkende stoffen; waar door het kind, dat te vooren dik en vet was en zeer gezond scheen, schielijk vervalt, verzwakt, vermagert, en eindelijk bij wijze van uitteering sterft, of, gelijk dikwijls gebeurt, in eene langduurige verzwakking, kwijning en in de engelsche ziekte valt. 't Is niet, als door de kinderen langzaamerhand te speenen, en door hun ligt

X ver-

verteerbaare voedsels te geeven, dat men die heillooze gevolgen voorkomen, en 't is niet als op eene bijzondere wijze, dat men dien speenstoot geneezen kan.

7. De geschiktste voedsels, wanneer het kind gespeend is, tot dat het twee of drie jaaren oud is, zijn de melkspijzen, en broodpappen, vervolgens gort, grutten, geerst en rijst met melk en water gekookt; onderwijl kan men het langzaamerhand gewennen aan versche gestoofde groenten, jonge peulvrugten, peulen, snijboonen, peen, enz. en brood met weinig boter. Nu en dan kan men hun wel wat gekookte of gebraade appelen en peeren laaten eeten; maar dit dient zelden te geschieden, en men moet hun vooral geene raauwe vruchten geeven. Met de melkspijzen moet men niet veel langer aanhouden; zij laaten, lang gebruikt wordende, somtijds veele jaaren na zich over een verslapping van ingewanden, eene algemeene zwakheid en teederheid, welken voor te komen hier het voornaame oogmerk is. Na de drie jaaren, kan men langsaam overgaan tot vleeschspijzen, vooral wit vleesch, met de geschikste voorspijzen, tot eijeren, boterhammen met een weinig kaas, en leeren hen vervolgens met de vier of vijf jaaren vaster en hartiger spijzen verteeren, erwten, boonen, aardappelen, kool, gegiste gebakken, allerlei gebraden vleesch, bijzonder rundervleesch, visch, ham, enz.; naar maate zij min of meer lighaamsoeffening hebben, en naar maate men vindt, dat zij dezelven gemakkelijk of bezwaarlijk verteeren; en hoe meer zij deeze

spij-

ſpijzen koud eeten, hoe beter; maar men moet hen vooral nog lang onthouden van vet, inzonzonderheid gebraden vet, geſnerkte boter, van ſauſen, van zuur, en laaten hen in 't geheel geene zoetigheden, ſuikergebakken, ſpecerijen of al wat heet op de tong is, eeten; en zelden of nooit moet men hun vervolgens geeven warme, waterachtige, vloeijbaare ſpijzen, gelijk ſoep, melkſpijs of anderen leepelkost, noch ook waterachtige bladgroentens, als ſalade, porſelein, endijvie, enz. In eenige opzichten verſchilt dees eetregel van dien, welken men in de gedagte Werken vindt aangeprezen; maar ik kan in de redenen 'er van mij hier niet inlaaten; eene beredeneerde verhandeling over de lichaamelijke opvoeding zou alleen een geheel boekdeel vorderen; dit echter moet ik 'er van zeggen, dat dezelve niet de vrucht van beſpiegeling is, maar van eene ontwijffelbaare ondervinding, en ook het meest overeenſtemt met de keuken van die menſchen, bij welken men de ſterkſte en gezondſte kinderen vindt. Nog moet ik hier bijvoegen, dat men, volgens mijne ondervinding, best doet met zwakke kinderen vroegtijdig te gewennen aan drooge, vaste, eenigzins hartige, ſchoon ligtverteerbaare ſpijzen, en dat hierom de aardappelen hun zeer dienſtig zijn: duizenden zijn 'er, die genoegſaam niets anders eeten, en echter gezond en ſterk zijn; en ik heb 'er veelen van de engelſche ziekte genezen alleen door het koude bad, goed bier en aardappelen.

8. Dan het is niet genoeg den kinderen ge-

schikte spijzen te geeven; men dient het gebruik derzelven ook naar eene behoorlijke maat te regelen, zullen zij gezond blijven en 'er sterk door worden; maar, gelijk dees regel moeijelijk is te betrachten, zoo wordt 'er ook het meest tegen gezondigd. De middelmaat is, 't schijnt wel, betrekkelijk al ons doen en laaten, eene mathematische lijn, die wel lengte, maar geene breedte heeft, en waar van men gevolglijk ter eener of ter anderer zijde ligtelijk afwijkt. Kinderen moeten naar evenredigheid meer eeten dan volwassen; hun geduurig voortgaande groei, hunne natuurlijke rusteloosheid en gestadige beweeging eisschen dit; ook schijnt hunne spijsverteering schielijker te geschieden; zij zijn uit dien hoofde altoos greetiger en hebben telkens honger; men moet hen derhalven zoo dikwijls en zoo veel laaten eeten, als hunne behoefte vordert. Aan den anderen kant echter behoort men zorg te draagen, dat zij hunne maag niet overlaaden, dat zij liever dikwijls, dan te veel op eenmaal eeten. De hoeveelheid van hun voedsel moet men bepaalen uit vergelijking van hunnen honger met hunne behoefte; en, dewijl zij altoos met eene zekere greetigheid ruim zoo veel eeten als zij behooren, moet men hun de spijs afneemen, zoodra die greetigheid eenigzins vermindert. Zij kennen hunne maat niet; zij eeten dikwijls, zoo veel zij kunnen, wanneer de kost hun smaakt, zoo men het niet bepaalt; het zien der spijzen verlokt hen ligtelijk; het veel eeten veroorzaakt hun veeltijds raauwigheden in

de maag; en zij hebben meenigmaal wormen; het een en ander verwekt hun niet zelden een onnatuurlijken honger en doet hen dikwerf onmaatig eeten, vooral in aanzienlijke huizen, waar zij lang aan tafel zitten; en waar men hen geduurig met snoeperijen en lekkernijen opvult, en waar zij van ouders en dienstboden gewoonlijk alles krijgen, wat zij begeeren. Aan de overlaading ondertusschen van de maag zijn de kinderen, en vooral de zwakken en teedren, veelen hunner kwaalen en zwakheden verschuldigd. Zie hier wat 'er TISSOT van zegt: zoodra een kind geen zog meer gebruikt en tot anderen spijze overgaat, is het van zeer veel belang te beletten, dat zij 'er niet te veel van eeten. Eene goede spijsverteering is onvermijdbaer noodzaaklijk voor iemand, wien men versterken wil, en de eenigste versterkende middelen zijn die, welken dezelve herstellen; doch het is onmogelijk, dat zij ooit goed zijn, vooral bij een teeder kind, zonder eene groote soberheid, op welke men derhalven niet genoeg oplettende zijn kan; en, zoo alle de lieden, belast met de opvoeding van kinderen, hen konden of wilden waarneemen, zouden zij zich dagelijks door hen overtuigen van deszelfs goede uitwerkingen. Men behoeft daar toe alleen te vergelijken den welstand, de vaardigheid, de leevendigheid, de vrolijkheid, de kracht, den zagten slaap, welken zij genieten, nadat zij maatig gegeeten hebben, met de ongesteldheid, de dofheid, de verveeling, de gemelijkheid, de zwakheid en den ongerusten slaap,

welken zij ondervinden, als zij te veel gegeeten hebben; en 't is ligtelijk te bezeffen, welke uitwerkingen dees laatste staat, dikwijls herhaald zijnde, op de gezondheid hebben moet; maar het geen nog droeviger is, deszelfs zedelijke uitwerkingen zijn even verderflijk. In dezen lastigen toestand, veroorzaakt door den arbeid, welken eene overlaaden maag ondervindt, worden de vermogens van het kind als onderdrukt; en zijn geest begraaven, om zoo te spreeken, onder den last van het onmaatig voedsel, wordt traag en stomp; het bevat moeijelijk en kwalijk, het onthoudt niets; onbekwaam tot oeffening, wordt het 'er door gepijnigd en het krijgt 'er een afkeer van; zijne zenuwen, onaangenaam aangedaan, zijn niet vatbaar voor eenige aangenaame gewaarwording, en alles schijnt verdrietig voor het zelve, alles maakt het boos en ongemakkelijk, het ondervindt niet als harde aandoeningen, zijne ziel fluit zich voor de deugd en zijn hart voor braave gevoelens; die anders, zonder zorgen, zich zelven zaaijen, en spoedig uitspruiten en opschieten bij het kind, het welk de welstand, die op de soberheid volgt, schikt tot allerhande gelukkige gewaarwordingen.

9. Wat den drank aangaat, het is onmogelijk de kinderen gezond en sterk te houden, en nog onmogelijker hen, zwak en ziekelijk zijnde, zulks te maaken, als men hen thee, koffij of eenige warme waterachtige dranken laat drinken; zij moeten zuiver koud water drinken, of gemengd met een weinig melks, en vooral des morgens

nuch-

nuchteren; over dag kan men hun ook goed bier geeven; maar den wijn dient men hun volſtrekt te onthouden. Men kan de redenen van deeze raadgeevingen genoeg opmaaken uit het geen ik boven van die dranken gezegd heb; en de heilzaamheid van het water is te wel bekend, om 'er iets van te zeggen; het is de eenigſte drank, dien de Schepper aan alle de Schepſelen over den gantſchen aardbodem gegeeven heeft; en dit is genoeg om te beſluiten, dat 'er geen beter zijn kan. Betreffende den wijn, zal ik hier weder TISSOT laaten ſpreeken: men moet hun niet dan weinig of in 't geheel geen zuuren toeſtaan, en nooit wijn; ſchoon hij in 't eerst krachten ſchijnt te geeven, vermits men minder wel verteert, als men dien drinkt, is het zeker, dat hij dezelven door lengte van tijd vermindert, en het is eene beſtendige opmerking in alle landen, dat de waterdrinkers veel kloeker, ſterker, gezonder en vrolijker zijn, en veel langer leeven dan de wijndrinkers. Dit onderſcheid is vooral kennelijk bij de kinderen, tusſchen hen, wien men wyn geeft, en hen, wien men denzelven onthoudt; en de laatſten maaken tegenwoordig, althans hier, het grootſte getal uit. Ik heb veelen, die zwak, klein, kwijnende, zieklijk, en verdrietig waren, en niet ſliepen, zien herſtellen zonder eenig ander hulpmiddel, als de onthouding van wijn, van thee en koffy. Daar is niets, als eene kwalijk begreepen en zeer verderfelijke teederhartigheid, die het vooroordeel ten dezen aanzien kan ſtaande houden; die onthoudingen zijn geene onthoudingen, wanneer de kin-

kinderen 'er niet reeds te zeer aan gewend zijn, en zij zijn na weinige dagen vergeeten, offchoon dezelven 'er aan gewoon waren; voor 't overige worden die oogenblikken van eenen aangenaamen fmaak wel haast vergoed door den welftand, dien 'er de kinderen van genieten. Dan het is ongelukkig, dat, na eene dwaaling, het kwaad niet altoos zigtbaar of fchielijk genoeg zich openbaart; 't is dit, 't welk de overreeding zoo moeijelijk maakt; fomtijds zelfs fchijnen de dingen, die maar weinig verfterken, geduurende eenigen tijd goed te doen, maar het kwaad barst naderhand met zoo veel meer gewelds uit. Ik heb gezien, dat kinderen, die zwak gebooren, of zulks, na eenige maanden, door de eerfte doolingen van hunnen eetregel geworden waren, voor welken men vleesch, fterke foepen, faprijke fpijzen, veel chocolaat en fpaanfchen wijn zelfs aanraadde, voor een zekeren tijd groeidden, oplooken en fterk werden, en ik heb die zelfde kinderen vervolgens, tusfchen den ouderdom van vier en zes jaaren, eensklaps zien ftorten of in eene heete ziekte, die hen binnen weinig dagen wegrukte, of in eene fchielijke uitteering, die hen na eenige weeken in het graf fleepte.

10. Het is verder ter behouding en vermeerdering van der kinderen gezondheid en fterkte van de grootfte nuttigheid, dat zij zeer veel beweeging hebben. De Natuur zelve leert ons dit, zij heeft den kinderen ingefchapen eene rustelooze werkzaamheid, die hen vermaak doet fcheppen in eene geduurige beweeging, en in alles

les in beweeging te zien, wat hen omringt; nimmer ook ziet men hen vergenoegder, dan wanneer zij vrij ſpringen, loopen en werken mogen. Dit was noodzaakelijk om den groei en kracht van hun lighaam te bevorderen; lighaamen, die zich niet beweegen, ledemaaten, die zich niet oeffenen, kunnen niet groeijen, nooit gezond, kloek, ſterk buigzaam en vaardig worden. 't Is hier van, dat de kinderen der boeren en der wilden, in gezondheid, kloekte, kracht en vaardigheid zoo verre onze beſchaafde kinderen overtreffen; 't is hierom, dat de oude Grieken en Romeinen hunne jongelingen alvroeg in de renbaanen en worſtelperken oeffenden; en het is grootelijks door het gebrek daar van, dat de zoontjes en dogtertjes van aanzienlijke huizen zoo week, ſlap en krachteloos zijn; men bepaalt hen te vroeg tot de bezigheden van een zittend leeven, inzonderheid de juffertjes, die men, zoodra haare kleine handjes de naalde kunnen houden, genoegzaam den gantſchen dag dwingt met eenig naaldewerk op een ſtoel te zitten; geen wonder derhalven, dat zij doorgaans zoo teeder, zwak, aandoenlijk en zieklijk zijn! Leerde men haar liever eerst huishoudelijk werk doen, koper en zilver ſchuuren, bruin houtwerk boenen, enz.; liet men de jonge heertjes vroeg hout zaagen, hakken, tillen, draagen, kruijen, liet men hen beiden dikwijls hardloopen, te paard rijden, geduurig boodſchappen doen, ſpeelen, enz., tot al het welke zij natuurlijk zeer geneigd en gereed zijn, hoe veel

ſterker zou hun lighaam, hoe veel moediger hun geest zijn? Hoe veel zou 'er hunne gezondheid en geluk bij winnen? Oneindig meer, dan 'er hunne geboorte of fatzoen bij verliezen zou. Het danſen is wel niet kwaad, maar het is een gedwongen beweeging, en die zij zelden doen kunnen.

11. Niet weinig brengt het ook toe tot de gezondheid en ſterkte der kinderen, dat men zich toelegt om hen ſtout en moedig te maaken, om voor niets bang te zijn of te ſchrikken. Men mag en moet hen de gevaaren doen kennen, maar men moet hen die leeren vermijden zonder dezelven zeer te vreezen. Ter bereiking dier einden moet men hun veel vrijheid laaten, om overal te gaan, om alles te zien, te hooren, te betasten, te beproeven, en om te doen, wat in hunnen geest opkomt; zij zijn natuurlijk nergens bang voor; ik wil zelfs, dat zij zich ſomtijds beledigen en zeer doen, zonder dat men hen beklaage; langs dezen weg leeren zij de gevaaren en ongemakken best kennen, de kleinen verachten en de grooten ſchuwen; langs dezen weg leeren zij zich zelven bewaaren en helpen, en langs dezen weg worden zij onvervaard, onverſchrokken en ongevoelig; daar integendeel de ſtrengheid, de geduurige waarſchuwingen en vermaaningen, de zorgvuldige hulp het medelijden en beklag hen bloode, vreesachtig, kleinmoedig, kleinzeerig en behoeftig maaken; gemoedsgeſteldheden, die beiden hunnen geest en lighaam verzwakken, die hunne krachten onderdrukt houden,

den, en hunne natuurlijke ſtoutmoedigheid uitblusſchen. Een beroemd Deensch Geneesheer, aan wien men een zeer fraai Werk verſchuldigd is over het verſchil, dat 'er is tusſchen de Germaanen, ten tijde van CESAR en de Duitſchers der zestiende eeuw, telt eene bedwongen opvoeding, onder de eerſte oorzaaken van de verzwakking der laatſten (*a*).

12. 't Is eindelijk, om van zwakken ſterke, van ziekelijken gezonde kinderen te maaken, van het allergrootst belang, dat zij niet te jong hunnen geest oeffenen. Dees laatſte regel is, durf ik zeggen, een van de gewigtigſten en noodzaakelijkſten voor de opvoeding der Lieden, voor welken ik dit Werk ſchrijf; want nergens wijkt men verder van deezen regel af, dan in de aanzienlijke en vermogende huizen: men wil zijne kinderen te vroeg welleevend en veel te vroeg wijs hebben, en deze afwijking is ongetwijffeld een van de algemeenſte en magtigſte oorzaaken, die de gezondheid hunner kinderen krenkt. Zoodra de kinderen eenige vatbaarheid toonen, of wanneer men begrijpt, dat de tijd gekomen is, waar in zij vatbaar zijn moeten, zien zij zich het grootſte en beſte gedeelte van den dag overloopen van allerlei ſlag van leermeesters, die enkel om hun geheugen met den last van ontijdige kundigheden te bezwaaren, hunnen geest aanhoudend kwellen, pijnigen en tot inſpanning dwin-

(*a*) CONRINGIUS *de habitus corporum Germanorum antiqui & novi cauſis.* art. 6. §. 48, 226.

dwingen, en die zij daarom met recht aanzien als verstoorders van hunne vreugd en onbezorgdheid. De Ouders vergrooten dien dwang en die kwelling niet weinig, zoo niet door kastijdingen en moedbeneemende berispingen, ten minsten door geduurige aanspooringen en beloften, door hun telkens te laaten zien, hoe zeer zij zich verheugen en verhoovaardigen over hunne vorderingen, en door 'er tegen ieder een met lof van te spreeken, zonder dat zij ooit in ernstige bedenking neemen, of niet, bij die aanwinst van den geest, het lighaam hunner kinderen merkelijk benadeeld, of 'er derzelver gezondheid niet aan opgeofferd wordt, en zonder 'er op te merken, dat zij hen de dagen van blijgeestigheid en vrolijkheid doen slijten in het midden van ongerustheid, vrees, traanen en slavernij. Doet men hunne aanmerking hier op vallen, zij weeten zich terstond te redden: hunne kinderen leeren al speelende, zij zijn zeer vlug en vrolijk, en zij vermoeijen 'er zich niet in 't minst door; en al ware dit zoo niet, het zou dwaas, het zou schandelijk zijn, in deezen het algemeen voorbeeld eener beschaafde opvoeding niet te volgen, en met reden, zou men zeggen, dat men zijne kinderen tot boerenjongens en meisjes opbragt, dat men 'er domkoppen van maakte. Zoo redeneert het misverstand; de boerenkinderen, 't is waar, leeren laater en leeren veel minder; maar zij worden in vergoeding daar van sterker en gezonder; en zij blijven maar dommer, omdat hun onderwijs veel korter duurt;

om

omdat het zelve zich alleen bepaalt tot de letteroeffeningen der kinderſchoolen, en omdat zij vervolgens buiten de beſchaafde verkeering blijven. Dan, het is buiten kijf, dat allerlei letteroeffening inſpanning vordert, en dat alle inſpanning het teeder geſtel der hersſenen en zenuwen, vooral wanneer zij nog niet genoeg ontzwagteld en ſterk zijn, geweld aandoet en verzwakt, en de werking dier deelen te veel aftrekt, om ten nutte van het gantſche lighaam te werken; en het is eene uitgeweezen zaak, dat langs deezen weg inzonderheid de vroegtijdige oeffening van het verſtand, het lighaam der kinderen niet ſlechts buiten ſtaat ſtelt, om de vereischte groei en ſterkte te krijgen, maar de krachten, die zij nog hebben, geheel uitput, hun geſtel voor allerleije zenuwziekte vatbaar maakt, en eindelijk hunne gezondheid onherſtelbaar bederft. Hoe verderflijk zij derhalven is voor zwakke, teedre kinderen, is ligt op te maaken; naar maate de hersſenen en zenuwen de werktuigen der ziel onvolkomener en zwakker zijn, moeten zij door eene ſterke werking eerder beledigd en verbroken worden; de ondervinding leert dit ook; door meenigvuldige voorbeelden heeft zij doen zien, dat vroegwijze kinderen altoos zeer zieklijke geſtellen omdraagen en jong ſterven, en dat de ſterkſte, de gelukkigſte, de langstleevende verſtanden die waren, welken laat begonden te denken. Maar ik kan mij in dit onderwerp hier niet verder inlaaten; de Heer TISSOT heeft het uitvoerig behandeld

deld in zijne *Raadgeevingen voor de gezondheid der Geleerden*, welken ik, met aanmerkingen vermeerderd, heb uitgegeeven, en ik zal 'er verder op aandringen in het Vervolg, 't welk ik op dat Werk beloofd heb. Alleen kan ik mij niet wederhouden hier nog aan te merken, dat de Adeldom, de aanzienlijke en gegoede Lieden niet genoeg begrijpen, dat hunne eerſte zorg zijn moet hunne kinderen te ſtellen in het bezit van een gezond en ſterk geſtel; dat de lighaamelijke opvoeding de zedelijke en verſtandelijke lang moet voor uitgaan; dat de laatſten zonder de eerſte nooit wel kunnen gelukken, en dat, al gelukken zij, zij echter de kinderen ongelukkig maaken, omdat zij eene geſteltenis bederven, die de eerſte en voornaamſte grondſlag is, waar op het gebouw van ons geluk gevestigd moet zijn, zal het vast ſtaan, en de onvermijdbaare ſchokken des leevens kunnen verduuren. Waar toch is 'er geluk zonder een gezond geſtel? Wat genoegen is 'er in den rijkdom, wat nut in het verſtand, wanneer men gezondheid derft? — Men beſluite nogthans uit dit alles niet, dat ik den kinderen in 't geheel geen onderwijs geeven wil; maar dit wil ik, dat men zulks niet te vroeg doe, vooral niet aan zwakke, teedre kinderen, dat men hen niet te jong, en met te veele lesſen overlaade, dat men hunne krachten niet verrekke, dat men hun niet meer oplegge dan zij draagen kunnen, dat men in dit alles met hunnen ouderdom, ſterkte en vrolijkheid te raade gaa, en dat men 'er den voorgang der Natuur in volge, die altoos eerst

voor

voor het lighaam zorgt, en de verſtandelijke vermogens niet als laat en trapswijze doet ontluiken: dan dit doende, is het zeer wel mogelijk hen, gepast naar hunne jaaren, nutte kundigheden en verfraaijende begaafdheden te doen verkrijgen, zonder hun geſtel te benadeelen.

Deze dan zijn de Regels, die, mijns oordeels, de geſchiktſten en de noodzaakelijkſten zijn voor de opvoeding van Groote en Rijke Lieden, nadien zij de bekwaamſten zijn om zwakke, teedre, ziekelijke kinderen in ſterke, kloeke en gezonde geſtellen te hervormen: voor de zekerheid van de gewenschte gevolgen op de betrachting derzelven durf ik borg blijven; de ondervinding heeft mij derzelver nuttig vermogen in mijne eigen kinderen en in meenigvuldige anderen ten klaarſten doen zien; maar zal men 'er die heilzaame uitwerkingen van verwagten, dient men ze naauwkeurig te volgen, en dezelven allen in acht te neemen; zij hebben zulk een noodzaakelijk verband met elkanderen, dat het verzuim ſlechts van eenen in ſtaat is om al het voordeel, 't welk men van de anderen trekken zou, te verijdelen. Ik verwagt niet, dat men mij hier zal tegenwerpen, dat het naauwkeurig opvolgen dezer Regelen zeer moeijelijk is; en dat de meesten menſchen 'er geene gelegenheid toe hebben; ik heb zulks niet kunnen vinden, en de Ouders, voor wie ik hier ſchrijf, hebben alle middelen die 'er toe noodig zijn, en aan liefde voor het welzijn hunner kinderen kan het hun zekerlijk niet ontbreeken.

Leef-

Leefregels voor zwakkke volwassen Lieden.

§. CVIII. Hoe gaarne wenschte ik, met dezelfde zekerheid, sterkte en gezondheid te kunnen belooven aan reeds volwassen persoonen, die, uit hoofde van eene verwijfde opvoeding en eene weekelijke of ongeregelde leevenswijze, een verzwakt, aandoenlijk en zieklijk ligbaam omdraagen! Hunne voorbehoeding en herstelling zijn echter niet eenemaal hoopeloos, ten minsten hunne verbetering is zeker, hebben zij anders bereidwilligheid en moeds genoeg, om zich te gedraagen naar de regels, die geschikt zijn, om hen voor de kwaalen, aan welken zij gewoonlijk onderhevig zijn, te behoeden en hen van dezelven te bevrijden. Dan deeze regels zijn, gelijk blijken zal, niet moeijelijk op te volgen, ook zijn zij ligtelijk te vinden; zij doen zich schier van zelfs op, zoodra men de verkeerdheden, die wij in de leevenswijze der Grooten en Rijken hebben aangewezen, slechts met eenige overweeging naarga, en de meesten, die wij bij de opvoeding hebben opgegeeven, zijn ook hier toepasselijk. Het zal derhalven niet noodig zijn dezelven zoo breedvoerig te ontvouwen, als zij misschien anders wel zouden vereisschen; wij mogen ten minsten in hun, voor wie wij hier schrijven, zoo veel bekwaamheid van redeneeren veronderstellen, dat zij, uit een aangeweezen misbruik, het daartegenoverstaande regt gebruik weeten op te maaken; en het belang, dat

dat zij 'er in hebben, kan ons niet doen twijffelen, of zij zullen de moeite wel neemen, om, bij de voordraaging dier regelen, de bevoorens ontvouwde misbruiken der niet natuurlijke zaaken na te zien; althans zulks is noodzaakelijk, zal men het gewigt der zelven wel bevroeden. Het zal dan voornaamelijk noodig zijn, dat wij hun beletten om, uit het geen wij bij de verhandeling dier misbruiken gezegd hebben, geene verkeerde besluiten te maaken.

§. CIX. WY noodigen hen niet, zegt TISSOT, om te leeven gelijk de wilden; die, voor het grootste gedeelte, overgegeeven aan eene domme ongevoeligheid, waar uit zij schier nooit gaan, als om hunnen prooi te zoeken of hunne wraak te boeten, veeleer het leeven van een verslindend dier dan van een redelijk wezen leiden, en wel verre zijn van te gelijken naar die hersfenschimmige afbeeldingen, geteekend door reizigers, die het romanique beminden en misschien een weinig misanthropisch waren; die behaagen vonden in den beschaafden mensch te verlaagen door den wildenman op te sieren, die welligt gemeend hebben hunne persoonen meer te doen gelden, door de verdiensten te verhoogen van de volkeren, met welken zij omgang gehad hebben; of eindelijk die tot den geest der natiën een algemeen gevolg getrokken hebben uit eenige bijzondere schoone trekken, welken niets bewijzen ten voordeele van het geheel. Zoo ooit een ver-

ſtandig Geneesheer hun het voorbeeld dier wilden volkeren voorhield, was het louter om hen de voordeelen te doen kennen, die de vrije lucht, de eenvoudige voedſels, de arbeid en de onbezorgdheid aan de gezondheid verſchaffen.

Men heeft ook geen ander oogmerk met hen naar het voorbeeld der Landlieden te wijzen; men vergt hen niet de leevenswijs der Boeren aan te neemen, offchoon men dezelve in wezen gelukkiger oordeeld dan die van den man van de waereld. Ik heb 'er gekend, die, door een geest van philoſophie gedreven, van heeren boeren geworden zijn; maar zij hebben zich bedrogen en 'er niet dat genoegen of dat vermaak gevonden, dat hunne verbeelding zich geſchilderd had. De wijsbegeerte van den Landman en die van hem, welke zich in de werken van ARISTOTELES, van PLATO, of in de fraaije letteren onzer eeuw geoeffend heeft, verſchillen ten minſte zooveel als hunne leevenswijzen. Zoo lang als men niet met den boer werkt, kan men met hem even zoo min philoſopheeren, als eeten; en volwasſen zijnde, blijft ons geluk afhankelijk van de form en de plooijen, die de opvoeding en de verkeering ons gegeeven hebben, en onze geest gewent zich aan de ſoorten van vermaaken, gelijk het gehemelte aan die der ſpijzen en dranken; wanneer hij zijn gewoon voedſel mist, wordt hij te onvreden, en valt in kwijning, of het gevoel van dat gemis maakt hem ongeduurig en jaagt hem, tot zoo lang hij zich weder voldoen kan. Maar daar zijn twee

ſoor-

ſoorten van zeer leevendige vermaaken, welken de Landman ſchier geheel mist, die, welken voortvloeijen uit de beſchaaving van het verſtand, en die, welken ontſtaan uit de oeffening der zintuigen; en het zijn deeze vermaaken, die zeer veel moeten toebrengen om het geluk te vermeerderen van hem, die dezelven geniet; indien derhalven de Man van aanzien en vermogen, zegt TISSOT, welke die vermaaken zich bezorgen kan, minder gelukkig is dan de Landman, is het zekerlijk door zijne ſchuld; hij behoorde het natuurlijk meerder te zijn, maar hij is zoo verkeerd, dat hij het gebouw van zijne vermaaken derwijze getimmerd heeft, dat het zelve de winkel geworden is van zijne ongeneugten.

§. CX. DE eerſte verandering gevolglijk, zegt TISSOT, die men hem zou kunnen voorſtellen om den ſtaat zijner gezondheid te verbeteren, het eerſte geneesmiddel voor zijne kwaalen zou zijn, dat hij trachtte een wezenlyk genot te hebben van die twee klasſen van vermaaken, welken onder zijne macht zijn; en dit behoort het voornaame onderwerp te zijn van de zorgen der opvoeding, wier groote oogmerk is den mensch te doen kennen de waare bronnen van zijn geluk en de wegen, die hem daar heen leiden.

De gezondheid buiten twijffel van alle menſchen heeft het grootſte belang in de genieting van vermaak, en dus ook die van den Man van aanzien en vermogen in het genot van die ver-

maaken, welken voor hem gefchikt zijn. Om door eene aanhoudende werkzaamheid den mensch gezond en vergenoegd te houden, heeft de Schepper zijner ziel ingefchapen een rusteloos en onverzadelijkst verlangen naar aangenaame genietingen. Van de voldoening dezer drift hangt de welftand van onze ziel geheellijk af, en van den welftand der ziel is, gelijk ik reeds genoeg heb doen zien, de gezondheid ten minsten zoo afhankelijk als van dien des lighaams. Dan niets kan die drift voldoen buiten het genot van vermaak, het zij dan dat het zelve uit de vervulling van behoeften, uit den arbeid en bezigheden, uit befchouwingen en uitfpanningen, of uit de betrachting van deugd voortfpruit. Wanneer de ziel dat genot mist, met welke bezigheden zij zich dan ook werkzaam houdt of tracht te houden, valt zij in een ftaat van kwijning en verdriet, en 'er ontftaat in dezelve die leedige onvoldaanheid, die kwellende ongeduurigheid, welke men zelfsverveeling noemt; welke in wezen eene ziekte van de ziel is, meest eigen aan Groote en Rijke Lieden, en die men zeer wel vergelijken kan bij die ongefteldheid, welke het lighaam ondergaat, als den honger niet door de vereischte fpijzen voldaan wordt.

De vermaaken derhalven zijn de voedfels der ziel, zonder welken zij kwijnt en fterft gelijk het lighaam zonder fpijzen; terwijl derzelver genieting den welftand der ziel voedt, verfterkt en verlevendigt, gelijk het gebruik der fpijzen, dien van het lighaam. Edoch niet alleen de ziel,

ma...

maar ook het lighaam vervalt en vergaat zonder het genot van vermaak, gedeeltelijk omdat deszelfs welſtand van dien der ziel wederkeerig afhangt, en gedeeltelijk voor zoo verre de vermaaken den welſtand des lighaams onmiddelijk bevorderen. Invoegen het gemis van vermaaken ten minſten in eene dubbelde reden de gezondheid verderft. De Arbeider nu en de werkzaame man ontwijken de nadeelige gevolgen, welken uit dat gemis voortvloeijen, door het genot van 't vermaak, 't welk aan hunnen arbeid en aan hunne bezigheden, onmiddelijk en onafſcheidelijk verknocht is. Maar de Lieden van de groote waereld, ongeſchikt tot den arbeid en tot wigtige bezigheden, misſen dat vermaak; het is derhalven noodzaakelijk, zullen zij hunne gezondheid in ſtand houden en bevoordeelen, dat zij door het genot van andere vermaaken dien honger hunner ziel voldoen, dat zij die poogen te genieten, welken voor hun geſchikt en in hunne macht zijn; dat zij hun verſtand oeffenen; dat zij hunne zintuigen tot vermaak bezigen; dat zij uitſpanningen neemen; en hoe zij hier meer bijvoegen het vermaak, dat uit de betrachting der plichten en deugden voortſpruit, de vermaaken die eigenlijk het hart vergenoegen, hoe zij buiten twijffel zich eene beſtendiger en bloeijender gezondheid bezorgen zullen.

Wij zijn derhalven wel verre van den Grooten en Rijken Lieden hunne vermaaken te ontzeggen en hunne uitſpanningen te veroordeelen. Dit kan men niet verwagten als van zwartgallige,

melancholieke gestellen, die, uit hoofde van hun ongesteld lighaam, onbekwaam zijn om aangenaame gewaarwordingen te ontfangen en vrolijke gedagten te vormen; die, wegens een zieklijk bestaan, eene hebbelijke droefgeestigheid verkregen hebben, ter oorzaake van welke zij alles wat vreugd en vrolijkheid heet, als haatelijk en zondig beschouwen, en wier ontstelde verbeelding hun wijs maakt, dat de opperste Goedheid geen behaagen schept als in de angsten en pijningen zijner schepselen, en dat niets ons op de reis door de waereld moet ter harte gaan, als eene naargeestige zorg voor ons eeuwig welzijn. Zulke ongelukkige menschen verdienen indedaad ons medelijken; zij doen hunnen Schepper, hunnen evenmensch en zich zelven het grootste ongelijk; zij zijn krank, en zij verachten het middel, dat het bekwaamste zijn zou om hunne krankheid te geneezen. De vermaaken behooren tot de eeuwige orde der dingen; zij bestaan noodzaakelijk, en zij helpen de keten der geschapenheden volmaaken. 't Is ook allerwegen kennelijk, dat de algoede Schepper den mensch, die de hoofdrol op dit toneel der waereld speelen moest, zoo wel als alle andere leevendige wezens, geschapen heeft om vermaak te genieten. Hij heeft de gantsche Natuur zoo gevormd, dat zij geheel verordend schijnt, om op oneindigerleije wijzen den mensch te vermaaken; hij heeft hem naar geest en lighaam de vermogens gegeeven, om overal vermaak te vinden; en hij heeft 'er zijner ziel de sterkste begeerten en drijfveeren

toe

toe ingedrukt. Beroof dan den mensch van het vermaak, en gij ontmenscht hem; gij verijdelt het hoofdeinde zijner ſchepping, gij vernietigt het leeven van zijn leeven, en gij maakt hem naar ziel en lighaam rampzalig.

§. CXI. EDOCH, hoe zeer wij den Grooten en Rijken Lieden de vermaaken aanraaden, wij willen echter niet, dat zij 'er een onverſchillig gebruik van maaken. De vermaaken zijn ook daar in gelijk aan onze ſpijzen, dat zij gepast moeten zijn voor hem, die dezelven gebruikt, en dat zij behoorlijk moeten gebruikt worden, om de einden te bereiken, waar toe zy geſchikt zijn. Wij wenschten derhalven, dat zij dezelven zoodanig genoten, dat 'er hunne gezondheid door bevorderd wierd. De mogelijkheid hier van berust in het beſtaan der vermaaken zelve, en in de vermogens, die de mensch bezit om die tot zijn nut te kunnen gebruiken; en eenige voorbeelden, welken 'er in diervoegen het genot van hebben, beveſtigen dezelve; maar zij hangt af gedeeltelijk van eene goede keuze, die men omtrent de vermaaken neemt, en gedeeltelyk van eene regelmaatige wijze, op welke dezelven genoten worden. Dan zich daar op toe te leggen, is de tweede verandering, die wy hun tot dat einde moete voorſlaan. Maar omtrent die keuze, zegt TISSOT, dient men noodwendig zich te bepaalen tot eene algemeene uitſpraak, of in zeer groote uitweidingen te treeden; en dit is indedaad ook zoo. Men zou een geheel boekdeel

 kun-

kunnen ſchrijven, indien men alles, wat tot dit onderwerp betrekkelijk is, naar vereisch wilde onderzoeken. Men zou 'er zekerlijk een aanmerkelijk gedeelte door vullen van het ydel, 't welk, gelijk GAUBIUS heeft aangemerkt, het geneeskundig beſtier der ziele tot hier toe heeft overgelaaten; maar het beſtek van dit Werk laat zulks niet toe. Evenwel meen ik, dat de vermaaken te grooten en te verſchillenden invloed op de gezondheid der aanzienlijke en gegoede Lieden hebben, om in dit Werk ten minſten niet eenige regels op te geeven, die hunne keus in dezen behooren te bepaalen, en die zoo veele vereischten en kenmerken zullen zyn, welken hunne vermaaken hebben moeten, zullen zij met dezelven in hunnen ſtand eene betere gezondheid genieten.

Vooreerst dan, raaden wij hun geene vermaaken te neemen, als die een wezenlijk vermaak verſchaffen: dat is, die der ziel het genot geeven van aangenaame gewaarwordingen, welken dezelve geheel inneemen, vervoeren en van alle verdrietige denkbeelden aftrekken, of wel de ziel in dien ſtaat brengen, waar in zij de voortduuring verlangt van de gewaarwordingen, welken zij werkelijk geniet: want dit is het eigenlijk, het geen men vermaak moet noemen, en het is niet, als bij overneeming, dat men vermaaken heet alle die oeffeningen en aandoeningen van geest en lighaam, welken ons dat genot doen ſmaaken, en de ziel in dien ſtaat brengen; het zij dan dat zij louter zintuigelijk zijn, gelijk de

ver-

vervulling onzer natuurlijke behoeften en driften, honger, dorst, lust tot vermenging, enz. het zij enkel verstandelijk, gelijk de verkrijging en vermeerdering van kennis, of wel de verstandsoeffeningen; het zij zij tot het hart behooren gelijk de voldoening der hartstochten, en de betrachting van alle zedelijke deugden; het zij dat zij gemengd zijn, gelijk de meesten zijn, en gegelijk zekerlijk zijn onze uitspanningen, tijdkortingen, speelen, enz. Alle deze vermaaken verdienen dien naam niet, zoo zij die uitwerking niet voortbrengen, en zonder dezelve kunnen zij ook aan onze gezondheid niet vorderlijk zijn. Dat zij derhalven zich onthouden van alle die vermaaken, welken hunnen geest niet aangenaam aandoen, die eer verveelen en verdrieten, dan vermaaken: dat zij leeren berekenen en in de weegschaal leggen alles, wat een vermaak van de mode, van het misbruik en van het vooroordeel is; dat zij leeren waardeeren en van het vermaak onderscheiden alle die ingebeelde vermaaken, die 'er den naam van draagen, zonder het wezenlijk te zijn, en in het midden van welken, gelijk TISSOT zich uitdrukt, men onöphoudelijk en al geeuwende tot zich zelven zeggen moet: *dat is wel vermaakelijk.*

J'apporte ici tout l'ennui de mon ame.
Joignez un peu votre inutilité,
A ce fardeau de mon oisivité.
Si ce ne sont les paroles expresses,
C'en est le sens. V.

Verveeling mijner ziel! Ik breng U hier geheel.
Gun, wuft Vermaak! ei gun, dit ik mij niet verveel.
Voeg bij den grooten last van mijne ledigheid,
Slechts een kleene gift van uw onnut beleid.
't Is dit, het geen in U zoo dikwijls mij geviel.
Zoo niet de mond zoo fpreekt, zoo fpreekt althans de ziel.

't Is niet moeijelijk de waare vermaaken te onderkennen van die zulks alleen in fchyn zyn; daar toe is flechts noodig een weinig ondervinding en overweeging, en niets leert zulks beter, dan het gevoel de uitwerking, die men 'er van ondervindt. Het onderzoek van derzelver vereischten en kenmerken zou mij te ver afleiden; ik zou alle de foorten van vermaaken in betrekking tot de verfchillende geaartheden, geest- en lighaamsgefteldheden moeten doorloopen, om daar aan te voldoen. 't Zal genoeg zijn, met TISSOT, 'er omtrent aan te merken, dat de vermaaken, zullen zij een waar vermaak verfchaffen, gefchikt moeten zijn voor hem, die dezelven geniet; dat, om dezelven te vormen, 'er zekere vereischten noodig zijn in het voorwerp, die dezelven fmaakt, en in dat, 't welk dezelven verfchaft; dat deze vereischten niet willekeurig zijn, dat de Natuur zelve die geteekend en bepaald heeft; dat de verdwaalde verbeelding geene andere fcheppen kan; en dat het den mensch, die met de grootfte drift voor de vermaaken bezield is, niet beter zou kunnen gelukken om de zijnen te vermeerderen, dan door af te zien van die allen, welken dat kenmerk der Natuur niet

met

met zich brengen. Dan deze verwisseling kan schier geene plaats hebben, als voor de volgende geslachten, welken men van hunne kindsheid af daar toe bereiden zal, en aan welken eene bekwaame en wijze instelling de noodzaakelijke hoedanigheden geeven zal, om te gelijk nuttig en gelukkig te zijn: het is moeijelijk het een zonder het ander te wezen.

Ten tweede vordert hunne gezondheid zoo wel als hun geluk, dat zij zich wachten voor alle die vermaaken, welken kwelling, berouw en wroeging na zich sleepen. 't *Is* voor het belang der gezondheid niet genoeg, dat de vermaaken onze ziel aangenaam aandoen, terwijl men dezelven geniet; zij behooren ten minsten gerustheid van geest, en, kan het zijn, een genoeglijk nadenken na zich over te laaten. Zonder dit verderven zij, door hun gevolg, de gezondheid oneindig meer, dan zij door hun genot dezelve bevoordeeld hebben. 't Is onnoodig dit te betoogen; men behoeft slechts het hoofdstuk der hartstochten in te zien, om 'er van overtuigd te zijn, en om tevens het gewigt en de gepastheid dezer raadgeeving te bezeffen. Zij is vooral noodzaakelijk en heilzaam voor hun, die de vermaaken der weelde, der wellust en van het spel met zoo veel drift naarjaagen; want deezen zijn het, die meest altoos door berouw, verwijt, wanhoop en andere verderfelijke hartstochten worden opgevolgd. Zij is zelf nuttig voor hun, die de vermaaken van het gemak wierooken, welken niet zelden reden hebben om zich te beklaagen, dat

dat zij, door de zorg om een kort en zeer ligt ongemak te ontgaan, zich voor altoos aan wezenlijke ongemakken hebben onderhevig gemaakt. En hoe veele andere ſoorten van vermaaken zijn 'er, waar de Lieden van de groote waereld zich mede bezig houden, die hunne ziel altoos ledig en te ontvreden laaten. Zoo zij ſlechts in hun binnenſte traden en zich ondervroegen, zoo wel over het nut, dat zij 'er van trekken, als over de drijfveeren, die 'er hen toe aanzetten, zouden zij dikwijls beſchaamd en verlegen ſtaan over het antwoord, dat zij van hun geweten verkrijgen zouden, en zij zouden zich meest altoos beſchuldigen moeten over het verlies van tijd, van genoegen en van gezondheid, dat zij 'er bij geleden hebben; maar helaas! dit ſchroomen, dit ontwijken zij. De zelfsverveeling, waarin zij zich doorgaans bevinden, drijft en jaagt hen, gelijk de angst den mensch die in gevaar is van te verdrinken, om ieder voorwerp, dat onder hun bereik valt, aan te grijpen; de hoop van 'er door verlost te worden geeft 'er een valſchen ſchijn van vermaak aan, waar van zij de ijdelheid gemeenlijk te laat gewaar worden. Dan de meesten dezer vermaaken zijn gelijk dat ſoort van vergiften, die eene bekoorlijke gedaante hebben, en aan het gehemelte ſmaakelijk vallen, doch, doorgezwolgen zijnde, de ingewanwanden verteeren, en ten langen laatſte een ſmertelijken dood aanbrengen.

Ten derden prijzen wij hun inzonderheid aan die vermaaken, welken, terwijl zij den geest

ver-

veraangenaamen, te gelijk het lighaam door beweeging bevoordeelen. Van dezen aart zijn alle die uitspanningen, welken men lighaamsoeffeningen en oeffenspeelen noemt: het wandelen, het rijden te paard, het jaagen, het schermen, het dansen, het billarten, paletten, kaatzen, maliën, kolven, kegelen, enz. Deeze allen zijn in verscheiden opzichten voordeeliger voor de gezondheid, dan die uitspanningen, welken zittende genomen worden, gelijk het rijden in koetzen, de schouwspelen, de muzijk, het kaart-schaak-verkeer-damspel, enz. Zij brengen voor eerst alle die voordeelen aan, die ik straks toonen zal uit de lighaamsbeweeging voort te vloeijen, en zij zijn dus de beste middels, waar door de Groote en Rijke Lieden vervullen kunnen het gemis van den arbeid, door welken de Landman en Arbeider zich gezond houden. Zij doen ons ten anderen de aangenaame en heilzaame uitwerkingen ondervinden van eene bewogen en gestadig ververschte lucht, die de uitwaasseming bevordert, de ademhaaling verfrischt, en het lighaam ligt en sterk maakt; en 't is dit 't welk een groot gedeelte uitmaakt van het vermaak, 't welk men vindt in te wandelen, in te rijden te paard, op een open rijtuig, op schaatzen, in 't schommelen, en in alle beweegingen, waar in ons lighaam de lucht met kracht en snelheid doorklieft. Hier bij bezitten de meesten dier uitspanningen een sterk vermogen om den geest onschuldig te vermaaken, aangenaam bezig te houden, van zelfsverveeling en alle lastige aandoeningen af te trekken; terwijl in de

de oeffenſpeelen, daarenboven de vermaaken der zintuigen van den geest en van het hart, op eene genoegelijke wijze, zich paaren, vermengen en elkanderen vervangen; de kunst, het overleg en de behendigheid, die men 'er in toont, het gezelſchap, met welke men dezelven verrigt, de veranderingen, die 'er in voorvallen, ſlijpen en bekooren de zintuigen, ſcherpen en vervrolijken den geest, kittelen en voeden de eerzucht, de eigenliefde, de belangneeming, en andere ſtreelende hartstochten en gezellige aandoeningen, die het hart opheffen, verwijden, en verheugen. Van veelen deezer is het min of meer waar, het geen ik in een ander Werk (*a*) van het kolven gezegd heb. „ Van alle de ſpelen, die men „ den Geleerden en anderen veel zittenden Lieden „ kan aanraaden, ken ik 'er geen geſchikter en nut„ tiger voor hun, dan het kolven. Het kolven voegt „ alle de voordeelen, die men van eene lighaams„ oeffening en uitſpanning begeeren kan, te ſamen; „ het is een kunstſpel, dat den geest werkzaam „ maakt, zonder inſpanning, en zonder denzel„ ven ooit te vermoeijen, zonder 'er eenige lasti„ ge nadenking in over te laaten, en zonder 'er „ eenige ſchadelyke driften in op te wekken; „ een kunstſpel veeleer, dat den geest afleidt, „ ontſpant, geduurige verandering verleent, en „ alleen een belangeloozen naarijver in denzelven „ verwekt, en door dit alles den geest wel te

„ vre-

(*a*) Raadgeevingen, betrekkelijk de gezondheid en ziekten der Geleerden, bladz. 131.

„ vreden maakt, vervrolijkt en verlustigt; een „ kunstſpel daarenboven, dat het lighaam eene „ genoegſaame beweeging verſchaft, zonder het „ te zeer af te matten, eene beweeging ſterker „ dan het billartſpel, en minder ſterk dan het „ kaatsſpel; eene beweeging, die geduurig ver- „ andert, niet lang aanhoudt, telkens verpoost; „ nu ſlaan, dan ſtaan, dan gaan, dan zitten; ja „ eene beweeging, waar alle de ledemaaten en „ deelen des lighaams deel in hebben, die hen ge- „ duurig van houding en ſtand verandert, en al- „ lerleije buigingen en draaijingen doet ondergaan. „ Bij dit alles kan men voegen, dat het kolven „ meer dan andere konstſpelen een aangenaam on- „ derhoud toelaat, 'en ſomtijds zelfs aanleiding „ geeft tot vrolijke geſprekken; invoegen men „ zeggen kan, dat het kolven eene van de ge- „ zondſte en heilzaamſte oeffeningen voor geest „ en lighaam beiden is, behalven dat het een al- „ lezins geöorloofd ſpel is, dat niemand ont- „ ſtichten of ergeren kan. Te verwonderen is „ het indedaad, dat dit konstſpel tot nog toe ge- „ noegſaam alleen by onzen landaart in gebruik „ is, en te wenſchen ware het, dat hetzelve bij „ ons en in andere Landen, vooral onder de zit- „ tende Lieden, de Geleerden, Groote en Rij- „ ke Lieden, en zelfs onder de Vrouwen, nog „ meer geöeffend wierdt".

Maar de meeſten dier voordeelen ontbreeken in de andere genoemde uitſpanningen. De ſchouw-ſpeelen en de muzijk vermaaken zekerlijk zeer ſterk, vooral hen die 'er toe geſchikt zijn en ſmaak

ſmaak in hebben; maar zij misſen de beweeging; en het kaartſpel en ſoortgelijke ſpelen, behalven dat zij dikwijls eene ſterke inſpanning vorderen, verwekken en voeden niet zelden de verveelendſte en verderffelijkſte hartstochten; en het is hier door, dat zij der gezondheid doorgaans merkelijk meer ſchade toebrengen, dan deeze uit derzelver vermaak voordeel trekken kan.

Ten vierden, bij eene goede keus van vermaaken raaden wij hun aan een regelmaatig genot van dezelven te neemen. De beste vermaaken, wanneer zij buitenſpoorig of op ongeregelde tijden genoten worden, kunnen der gezondheid geen voordeel doen, in tegendeel, zij brengen derzelve dan altoos een merkelijk nadeel aan; de redenen 'er van zijn kennelijk, en de ervaring leert het. Voor eerst ondervinden wij, dat leevendige en langduurige aandoeningen van vermaak wel haast onze zintuigen vermoeijen, onzen geest uitputten, en in ons een onaangenaam gevoel verwekken, dat ons naar de ophouding derzelver doet wenſchen. Onze vezels en zenuwen worden in dat geval te ſterk geſpannen, en te lang werkende gehouden. Indien wij dan, in weerwil dier waarſchuwing, die vermaaken niet afbreeken, of dezelven te dikwijls hervatten, geraakt ons gantſche werktuigelijk geſtel 'er door in wanorde, en de ziel lijdt 'er op haare beurt door. De gevolgen 'er van zyn vermoeijing, gevoel van zwaarte, uitputting, verveeling, afkeer, woedende hartstochten, en vervolgens allerleije ziekten van ziel en lighaam. — Ten anderen leert

de

de ondervinding, dat de vermaaken, te aanhoudend of te veelmaalen genoten, ophouden vermaaken te zijn, omdat zij de bekooring verliezen, die 'er de nieuwigheid en verſcheidenheid aan geeven; ook zijn zij, gelijk zoete ſpijzen, die, te veel gegeeten, eindelijk onverſchilligheid, zatheid, afkeer en walging baaren. Weshalven zij dan der gezondheid langs dien weg niet alleen geen dienst meer doen kunnen, maar in tegendeel voor den welſtand van ziel en lighaam gevaarlijk worden. —— Eindelijk leert de ervaaring, dat het te dikwijls herhaald genot de vermaaken in behoeften verandert, omdat het ziel en lighaam eene hebbelijke noodzaakelijkheid indrukt, om dezelven geduurig te genieten, al is het zelfs dat zij geen wezenlijk vermaak meer verwekken. De man van vermaak wordt dus de ſlaaf en de martelaar zijner vermaaken; en vermits de gelegenheid hem dikwijls niet toelaat dier behoefte te voldoen, zoo wordt zijn binnenſte gekweld en gejaagd door de beveelen van een tijran en door de onmogelijkheid van aan dezelven te gehoorzaamen. Het een en ander maakt hem voortaan voor altoos ongelukkig, gemerkt het zijne ziel onophoudelijk ſtelt in eenen ſtaat van zelfsverveeling en onvredenheid: het genot der vermaaken veraangenaamt, voldoet hem niet, en het gemis derzelven kwelt, jaagt en pijnigt hem. Het is derhalven onmogelijk, dat hij, zoo doende, gezond kan zijn, immers niet, zoo het genot van een waar vermaak, zoo

Z de

de vergenoegdheid van geest daar iet aan toebrengt.

Dit alles leert gevolglijk, dat het genot der vermaaken, gelijk alle genietingen, aan de krachten van ons lighaam en aan de vermogens van onzen geest, evenredig dient te zijn, zal het onze gezondheid bevoordeelen. De mensch kan zijnen geest beſchaaven, zijn lighaam verſieren, uitmuntende hoedanigheden verkrijgen, groote deugden oeffenen, de aangenaamheden der ſamenleeving en de geneugten der zintuigen genieten, zonder zijner gezondheid te benadeelen, mits dat hij de paalen niet overſchrijde, die zijne ziels en lighaamskrachten, die de gezonde reden, de Natuur en de Godsdienst hem voorſchrijven.

Dezen regel behooren vooral in acht te neemen de Groote en Rijke Lieden, wier teeder geſtel zoo veeleer aangedaan, vermoeid en uitgeput is. In de natuurlyke orde der dingen, behoorden alle die genietingen het meest bij hen plaats te hebben; maar ongelukkig is dit zoo niet; omdat zij die noodzaakelijke maatigheid verwaarloozen. Zoo zij zich op een maatig en geregeld genot van vermaaken toeleiden, zoo zij 'er zich nimmer aan verſlaafden, zouden zij geruste, genoeglijke en de duurzaamſte gewaarwordingen van vermaak genieten, die hunne gezondheid in ſtand houden en vergrooten zouden.

Men bevroedt gemakkelyk, dat alle deeze aanmerkingen en raadgeevingen voornaamelijk toepasſelijk zijn op de zintuigelijke vermaaken. 't Is

van

van dezen, dat de bloem der nieuwigheid ſchielijk verwelkt, omdat derzelver aanhoudend genot, of misbruik, waarin men zoo ligtelijk valt, de zintuigen onmiddelijk vermoeit en derzelver gevoel noodzaakelijk verſtompt. Ook is de kring van de verſcheidenheid dezer vermaaken zeer bekrompen en welhaast afgeloopen. De meesten derzelven vertoonen altoos het zelfde beginſel, hoe verſchillende de gedaanten ook zijn, onder welken zij zich voordoen. Behalven, dat men veeltijds om dezelven een ſchijn van nieuwigheid te geeven, van de natuur afwijkt en in gedrogtelijke gedaanten valt, die meer afkeer en verveeling, dan begeerte en vermaak verwekken. —— De vermaaken van het verſtand verſchaffen oneindig meer vernieuwing en verandering van genietingen. De kring, dien zij doorloopen, is niet minder dan het gantſche Heelal, de geheele ſtoffelijke en onſtoffelijke waereld, zoo wel in deszelfs voorleden en toekomend, als in deszelfs tegenwoordig beſtaan, waar in de beſchouwer overal en telkens de verrukkelijkſte toneelen vindt geopend, die door hunne verbaazende nieuwigheid en onbegrensde verſcheidenheid zijnen geest op de alleraangenaamſte wijze aandoen, vermaaken en vervoeren. Het is waar zij verſlaaven ook, doch altoos zonder iet van hunne bekooring te verliezen; in tegendeel zij worden leevendiger en bekoorlijker, en zij vergrooten de verlangens naar hunne genieting, hoe men 'er zich meer aan overgeeft, ten minſten zoo lang het werktuigelijk geſtel niet te vermoeid of te zwak is

 om

om hun ten dienſte te ſtaan. —— Doch de vermaaken van het hart overtreffen in alle deze opzichten alle andere vermaaken. De kring van nieuwe en verſchillende genietingen, die zij openen, kent naauwlijks paalen. Het aantal der gelegenheden, die de ſamenleeving verleent, om gezellige gemoedsaandoeningen te ondervinden, om het genoegen en de voldoening te ſmaaken van wel te doen, van deugd te betrachten, van liefde, vriendſchap en dienſten te bewijzen, is genoegſaam oneindig, en de geduurig verſchillende omſtandigheden, waar in zij ons ſtellen, gepaard met de telkens veranderende inmenging van aangenaame hartstochten, verwekken altijd nieuwe gewaarwordingen van vermaak. Daarenboven, terwijl deze vermaaken met die van het verſtand dat gemeen hebben, dat zij ons beminnelijk maaken in de waereld, en ons vermaaken in de eenzaamheid, overtreffen zij dezen wederom daar in, dat de hebbelijkheid, die zij voortbrengen, nooit verveelende, nooit vermoeijende, maar altoos aangenaam, altoos heilzaam is. Bij dit alles ontſpringen uit de bronnen, waar uit deze vermaaken voortvloeijen, de betrachting naamelijk van deugd en menſchenliefde, de zuiverheid der zeden, de herdenking van braave en loffelijke daaden gedaan te hebben, die ſtille en eenpaarige vergenoegſaamheid van geest, die vreedzaame en genoeglijke gerustheid van geweeten, die waare blijdſchap en die rechtmaatige vrolijkheid des harte, welken de Zedekundigen en Geneesheeren van alle eeuwen gehouden hebben

ben voor het wezen van 's menschen geluk en het beste middel om gezond en lang te leeven,

Mens, conscia recti, in corpore sano;

Een geest met een rein geweeten in een gezond lighaam,

gelijk HORATIUS zich uitdrukt in zijne schilderij van den gelukkigen mensch. Men oordeele dan, welke klasse van vermaaken men behoort te verkiezen, en op wat wijze men dezelve moet genieten, om gezond en gelukkig te zijn. De vermaarde Geschiedschrijver PAULUS JOVIUS vroeg met verbaasdheid aan den Geneesheer N. LEONICENI, een der beroemdste mannen van de vijftiende eeuw, door welk geheim hij zich, geduurende zijnen meer dan tagtig jaarigen ouderdom, zulk een vast geheugen, zulke volkomen zinnen, zoo een welgesteld lighaam, en zoo eene volmaakte en sterke gezondheid bezorgd had? dit, antwoordde hij, moet gij aanmerken als het uitwerksel van de onschuld mijner zeden, van de gerustheid mijns gemoeds en van de maatigheid mijner leevenswijze.

Het geen ik heb aan te merken over den tijd, op welken de vermaaken met het meeste voordeel voor de gezondheid genomen worden, zal bij het artijkel van den slaap van zelfs invloeijen. Hier alleen moet ik nog een weinig daarop aandringen, dat het genot der vermaaken en dat der gezondheid in het opvolgen dezer raadgeevingen, een onderling belang hebben.

Men geniet geene gezondheid zonder vermaak, en geen vermaak zonder gezondheid. De beste hoedanigheden, de voortreffelijkſte deugden, de bekoorlijkſte bevalligheden, de grootſte rijkdommen, allerlei eer en hoogheid, de aandoenlijkſte geneugten, en wat men ook vermaak heeten mag, verliezen alle haare waarde en aangenaamheid, met het gemis der gezondheid.

Il a tout, il a l'art de plaire,
Mais il n'a rien, s'il ne digere. M. de V.

Offchoon hij 't al bezit, de konst zelf van behaagen,
Hij heeft toch niets, zoo hij geen ſpijzen kan verdraagen.

Zelfs gaan de vermaaken van het verſtand met dat gemis te loor, en die van het hart kwijnen 'er onder, omdat de reden, door een ziekelijken ſtaat, krachteloos en nutteloos gemaakt wordt, dewijl al de lust en het leeven der ziel 'er door vergaat. Wanneer men ſlechts ongeſteld is, verbeeldt, redenkavelt, oordeelt, bemint, begeert en veracht men geheel anders, als wanneer men gezond is; eene overladen maag kan zelfs die veranderingen te weeg brengen, hoeveel meer zenuwen, die onophoudelijk door ſcherpe vochten geprikkeld worden; maar als men ziek is, gevoelt, denkt, redeneert en begeert men meest altoos kwalijk, en dikwijls heeft dan de ziel geene macht om zich in te ſpannen, het ligchaam wel te beſtieren, en het hart geen lust of vermogen om zich te vervrolijken.

Eh!

Eh! dans un corps mal ſain, qu'importe la raiſon?
C'eſt un Cocher adroit aſſis ſur le timon,
D'un char tout fracaſſé ſans ſoupente & ſans roue;
C'eſt un Pilote expert ſur un vaiſſeau ſans proue.
Dans un homme ſouffrant l'eſprit n'a point d'efforts.
Le mal, le mal l'enchaine.

Epit. à MONTULE.

In 't zieke lighaam, ach! wat mag de reden heeten?
Een Voerman op den bok van eene koets gezeten,
Die gantsch aan ſtukken is, tot de as zelfs en het wiel;
Een Stuurman op een ſchip, waar van de mast, de kiel,
En 't roer gebroken is. Wat kan hun kunde baaten?
De kracht met het beſtuur heeft hun geheel verlaaten.
Zoo is 't ook met den menseh, die zieklijk is en lijdt:
De geest is zijn beſtuur en al zijn' krachten kwijt.

Zoo afhankelijk naamelijk is de ſtaat en het vermogen der ziel van de geſteldheid haarer wooning, zoo naauw is haar verband, zoo onderling haare gemeenſchap met dezelve, dat alles, wat de huishouding van deeze in wanorde brengt, ook haar buiten ſtaat ſtelt om wel te denken en om haare vereenigde en afgetrokken werkingen naar vereisch te volvoeren; het zij dat de werktuigen, die zij tot het denken en beweegen bezigt, 'er door verzwakt en ontſteld worden; het zij dat de zintuigen, die haar de ſtof tot denken verſchaffen, haare bedieningen deswegens kwalijk verrichten; of dat de overeenſtemmende werkingen der in- en uitwendige zintuigen 'er door beroerd

worden. En in tegendeel, wannneer de gesteldheid des lighaams aan de vereischten eener volmaakte gezondheid naauwkeurig beantwoordt, verricht de ziel haare verstandelijke en hartstochtelijke werkingen, vrijer, volkomener, vaardiger en geregelder. Een der oudste Wijsgeeren heeft reeds gezegd: *dat de ziel toeneemt met de gezondheid, en dat, wanneer het lighaam kwijnt, ook de ziel tot de beschouwing der deugd niet vaardig is.* Om derhalven wel te denken en vermaak te genieten is het noodig, dat eene gezonde ziel in een gezond lighaam woone.

Dan deze waarheid, die door de ondervinding van alle eeuwen gestaafd is, legt buiten twijffel een ieder den geheiligsten pligt op, om voor zijne eigen gezondheid en geluk, met de grootste zorgvuldigheid te waaken; maar dees pligt wordt gevolglijk van te grooter gewigt, naar maate de stand, waar in men gesteld is, meer verstandelijke bezigheden eischt, meer zintuigelijke en hartstochtelijke vermaaken toelaat, of met zich brengt, naar maate men grooter en noodzaakelijker rol in de waereld speelt, en naar maate men voor de maatschappij van grooter gewigt en belang is, of denkt te zijn.

Na dus genoeg, zoo ik mij niet bedriege, gezegd te hebben, om den Grooten en Rijken Lieden te leeren, welken voor hun de nuttigste vermaaken zijn, en op wat wijze zij 'er ter bevordering hunner gezondheid gebruik van maaken moeten, ga ik over om hun, op het voetspoor

van

van TISSOT, betrekkelijk de verdere nietnatuurlijke zaaken, de heilzaamſte raadgeevingen voor te houden.

§. CXII. De voordeelen der landlucht, die ik boven heb aangewezen, zijn, meen ik, onbetwistbaar, en indien de ſteden een kwaad zijn, zoo zal dit kwaad nimmer eindigen: zij zijn zekerlijk de begraafplaatzen van het menschdom; zij zouden binnen weinige geſlachten uitſterven, indien zij niet telkens nieuwen toevoer van het platte land kreegen; maar haare bewooning is noodzaakelijk en in andere opzichten nuttig. Meenigvuldige redenen althans beweegen en verplichten den Man van aanzien en vermogen, om in dezelven zijne huishouding te veſtigen, gewigtige bezigheden, bedieningen en bezorgingen, die hy niet wel elders verrichten kan, binden hem aan de ſtad, en houden 'er hem dagelijks veele uuren bezig. In 't midden daarenboven der ſtad woonende, zou hij een langen weg moeten afleggen om dagelijks de buitenlucht te gaan inademen, en hij zou niet weeten, waar mede hij 'er al den tijd ſlijten zou. Men kan derhalven van dezulken niet eisſchen, dat zij altoos buiten gaan woonen, of dat zij 'er dag aan dag des morgens vroeg naar toegaan en 'er den gantſchen dag doorbrengen; maar men vergt van hun, dat zij 'er zoo dikwijls gebruik van maaken, als de gelegenheid hun zulks toelaat; dat zij 'er hunne zaaken naar aanleggen om 'er dikwerf gelegenheid toe te hebben; dat zij door gemak noch vrees 'er zich van laaten

wederhouden; dat zij zich niet inbeelden, dat de open windige lucht hun schadelijk zij, en dat zij niet kunnen uitgaan als in een gesloten en zagtrollend rijtuig; en dat zij niet gelooven, dat de wandeling hen te veel vermoeijen, dat de steenen hunne voeten beledigen zullen, dat de schokken van een gemeen rijtuig hun veel kwaads zullen doen. Met zich alleen van zeer zagt rijdende te bedienen, berooven zij zich van de eenigste beweeging, waar toe de noodzaakelijkheid van hunne vermaaken te gaan zoeken hen verpligten zou.

Zoo min als zij zich van het vrij genot der lucht behooren af te sluiten, zoo min dienen zij der koude te ontvlugten. Men vergt hen niet, dat zij zich zoo onbezorgd aan de woede der koude overgeeven, als een Tartaar, Rus, en Laplander, die op en onder de sneeuw slaapen, of, sterk verhit zijnde, in een ijskouden vloed springen; maar men wil, dat zij veel onbezorgder, dan zij gewoonlijk doen, aan de koude zich bloot stellen, dat zij 'er zich langsaamerhand aan gewennen, en dat zij alle hunne kunstjes om van den winter den zomer te maaken, om hun lighaam, hunne bedden, hunne kamers, hunne rijtuigen boovenmaate te verwarmen, voor altoos vaaren laaten. Men heeft hun honderdmaal gezegd en bewezen, en men kan het hun niet genoeg beduiden, dat een middelmaatige koude een allerheilzaamsten invloed op onze gezondheid heeft, dat eene vrije, open, koude lucht het lighaam versterkt en den geest vervrolijkt, de prikkelbaarheid en teergevoeligheid van onze vezelen en zenuwen krachtdaadig

ver-

verminderd en verſtompt, de huid voor de aandoening der koude ongevoelig maakt, en gevolglijk het geſchikſte middel is, juist voor die ziekten en kwaalen, welken aan hunnen ſtaat en rang eigen zijn. Indedaad wij kunnen ons tegen de koude niet verdedigen, als door ons boven haaren invloed te verheffen; hoe wij ons minder tegen dezelve door het gebruik van de uitvindingen der hedendaagſche weelde poogen te hoeden, hoe zij minder vat op ons heeft. Een handtastelijk bewijs hier van ziet men bij de boeren, en vooral in die kinderen der arme landlieden, welken in allerleij jaargetij en weder genoegſaam naakt en zonder kousſen en ſchoenen gaan. Trouwens laat der Groote en Rijke Lieden eigen ervaaring hen leeren; zij vinden zich des winters, geduurig bij den haart zittende, altoos veel aandoenlijker voor de koude, veel huiveriger en grilliger, dan wanneer zij zich in de open koude lucht begeeven en eene goede wandeling doen; zij vinden zich in eene friſſe koude altijd vlugger, ſterker, kloeker, lustiger en veel minder geplaagd met toevallen van zwakheid en zenuwziekten, dan in eene benaauwende hitte. Laaten zij hier bij gelooven, dat het niet de koude van ons land, maar dat het alleen de verwijfdheid van hunne opvoeding en de weekelijkheid van hunne leevenswijze is, die hen beroofd hebben van hunne natuurlijke beſcherming tegen de ziekten, welken de koude hun aanbrengt, en die hen tevens onderhevig gemaakt hebben aan alle de ongemakken eener warme lucht-

ſtreek,

ſtreek, aan alle die ziekten, welken uit de zwakheid en aandoenlijkheid van hun zenuwgeſtel ontſtaan. De Natuur maakte nimmer eenig land te koud voor zijne natuurlijke bewooners; in koude luchtſtreeken heeft zij hen bezield met eene drift tot lighaamsoeffening tot vermoeijens toe, dewijl alle de natuurlijke uitſpanningen der noordſche volkeren van een zeer geweldigen en vermoeijenden aart zijn, en de ondervinding toont overtuigende, dat die ſterke lighaamsoeffeningen, gepaard met de gewoonte, de beste wapens zijn om zich tegen de koude te verweeren, om 'er zich tegen te harden, en om zich voor alle die ziekten te behoeden.

§. CXIII. MAAR, gelijk voor de koude, behooren zij zich ook in alle andere opzichten minder gevoelig, minder aandoenlijk te maaken. Dit is meer onder hunne macht, dan zij zich gewoonlijk verbeelden; zij hebben ſlechts minder te vreezen, minder te vermijden alle die aandoeningen en indrukſels, welken hun onaangenaam zijn. Hoe zij 'er zich moediger aan blootſtellen, hoe zij dezelven meer op hen laaten werken, hoe ongevoeliger, hoe vereelter zij 'er voor worden. Men leert langs dezen weg den gevaaren onverſchrokken te gemoet gaan, de verſchrikkende voorwerpen onbevreesd aanzien en betasten, en zelfs ſmerten en pijnen ſchier ongevoelig en geduldig verdraagen. Met integendeel alles, wat onaangenaam aandoet, op alle mogelijke wijze te ontvluchten, wint men niets, maar verliest

hand

hand over hand; omdat de gevoeligheid bij aanhoudendheid toeneemt, naar maate men dezelve meer ontziet en koestert, en naar gelang deze toeneemt, vermeerderen de allerligtste aandoeningen evenredig in kracht, en doen dan dezelfde kwaade uitwerking als de allerzwaarsten voorheen deeden. Door zich zorgvuldig voor alles te wagten, wordt men voor alles bevreesd en kleinmoedig, en dewijl men niet alles vermijden kan, stelt men zich in het gevaar, om door de onverwagtste en geringste voorvallen aangedaan te worden; en de kleenste zaaken ontstellen eene teedre, zwakke gezondheid veel meer dan de grootsten eene sterke gezondheid. In 't kort, hoe men zich meer tracht te onttrekken van de aandoeningen der werkende machten, waar van de Schepper ons omringd heeft, en aan wier werking hij ons heeft willen blootstellen, omdat dezelven tot ons bestaan, tot ons welzijn noodzaakelijk waren, hoe men 'er meer ongemak van lijdt, en dit is toepasselijk op alle de niet natuurlijke zaaken. De Sijbariten verjoegen alle de haanen uit hunne stad, ten einde dezelven door hun gekraai hen niet wakker zouden maaken, en ziet de plooi van een roos belette hun te slaapen. Wanneer men zich meest afgezonderd houdt, weinig voorwerpen, weinig beweeging ziet, schier nooit gerucht hoort, wordt men misselijk en ziek, als men in het gedrang en het gewoel van het volk komt. *Hij*, die zich niet meer in de open lucht begeeft, die niet meer uit zijne kamer komt, wanneer 'er een noorden wind waait, wordt

wordt 'er zelfs in zijn bed ongesteld van, en hij wordt een ijskouden stroom van lucht gewaar, als zijn vriend, hem komende bezoeken, de deur opent. Met reden heeft men gezegd: „ de „ weekheid groeit door zich zelve aan; als „ men van daag zich verbeeldt ongemak te lij- „ den, door het geen niemand eenig ongemak „ aandoet, zal men morgen last lijden van het „ geen dezen dag geen hinder gaf; op het laatst „ vindt men niet als verdrietige en pijnelijke „ standen; de nieuwe behoeften, die men zich „ maakt, zijn nieuwe smerten, die men zich be- „ reidt, en men is altoos ongelukkig, omdat, „ het geluk nimmer een begin heeft, wanneer de „ behoeften geen einde hebben.

§. CXIV. WAT de spijs en drank betreft, men vergt den vermogenden en pragtig leevenden Stedeling niet, dat hij zijnen overvloed van smaakelijke gerechten, zijne tafelpracht met een boerschen slechten disch verwissele; dat hij zijne vernuftige kookkunst met eene slordige toebereiding van spijzen verruile; dat hij zijne behaagelijke lekkernijen en keurlijke wijnen voor altoos van zijne tafel verbanne; behalven, dat zulk een eisch onredelijk en belagchelijk zou zijn, en zekerlijk weinig ingang vinden, zoo zou de voldoening 'er van hem zekerlijk ongelukkiger maaken; de bezorging voor en het gebruik van zijne tafel maaken een gedeelte van zijne bezigheid uit; de verkeering 'er aan helpt hem de verveeling verdrijven en zijnen tijd aangenaamer slijten;

zijne gastmaalen zijn een voornaam gedeelte zijner uitſpanningen, en zijne eerzucht en eigenliefde vinden 'er ruim zoo veel voedſel en vergenoeging, als zijne maag. —— Men vergt de teedre, zwakke, en ziekelijke ſtedelingen ook niet, dat zij, gelijk de boeren, niet als roggenbrood, meelſpijzen, kool, raapen, wortels, erwten, boonen, aardappels, gerookt of gezouten vleesch en ſpek zullen eeten. Wij zien, wel is waar, met verwondering, dat de Landlieden die harde ſpijzen zeer gemakkelijk verduwen, dat zij 'er veel vergenoegder en gezonder bij zijn, dan de Grooten en Rijken met alle hunne voorzorgen en uitgekipte gerechten; wij zien, dat de boerenjongens daar van even weinig de *hypochondrie*, als de dorpmeiden de *vapeurs* krijgen; maar hunne zwakke maagen zouden dien harden kost op den duur niet verdraagen kunnen, hij zou hen bezwaaren en bij gebrek van lighaamsoeffening veele ongemakken veroorzaaken; neen zulke kost vereischt goede ſpijsverteerende krachten, ingewanden, die door den arbeid en de open lucht verſterkt zijn; maar de lucht der ſteden te dik zijnde, zegt Tissot, zet den eetlust minder aan, en helpt de ſpijsverteering minder; zij maakt dus noodzaakelijk, dat men een weinig ſmaakelijker, prikkelender, en minder zwaare voedſels gebruike, dan die, waar mede de arbeider zich voedt. —— Men vergt nog minder van hun, dat zij, gelijk veele wilden, enkel van veldvruchten leeven zullen; hoewel zij het eenigſte voedſel ſchijnen, dat de Natuur voor on-

ons geſchikt heeft; dewijl zij 'er de krachten van ſpijzen, van kruiderijen en van geneesmiddelen in vereenigd heeft; en zekerlijk te wel wist, wat onze ſpijsverteerende krachten best verteeren, en wat ons het best voeden en gezond houden kan, om daar in te kunnen dwaalen; maar misſchien geloofde de Natuur, zegt de Arts, dat wij altoos natuurlijke menſchen zouden blijven; want voor deezen ſchijnt zij alleen gezorgd te hebben; edoch, zoodra wij kunſtige menſchen geworden zijn, is 't noodzaakelijk geworden, dat de kookkunst vervulde, waar de Natuur in ontbrak, en wij zouden thans zonder eene kunſtige ſpijsbereiding even zoo min gezond kunnen leeven, als de natuurlijke mensch, de Boer zelf, 'er zekerlijk ziek door zou worden. —— Men vergt eindelijk niet van hun, dat zij zich aan een ſlappen, ſtrengen eetregel zullen overgeeven, dat zij niet als melkſpijzen, grutten, groenten, en wit vleesch zullen eeten; zulke ſlappe kost zou hunne maag, ingewanden en zenuwen nog meer verſlappen, en hen in 't geheel weeker en kleinmoediger maaken. —— Maar wat dan? Men wil ſlechts dat zij zich tot eenvoudiger minder aangezette, minder verhittende voedſels bepaalen; en wel verre van een ſlappen eetregel te houden, begeert men integendeel, dat zij zich van alle warme waterachtige, verweekende ſpijzen en dranken, van ſoupen, melkſpijzen, thée en koffij onthouden; dat zij veel liever droogen, vasten, hartigen kost eeten, mits dezelve maar niet taai, vellig en moeijelijk verteerbaar zij; dat zij bij-

zon-

zonder het vet, de zuuren en de zoetigheden minder gebruiken, dat zij in 't geheel, doch inzonderheid bij hunne maaltijden, minder wijn, en liefst koud water en bier drinken; dat zij ook hunne maag met geene te groote verſcheidenheid van ſpijzen en dranken opvullen; dat zij vooral de overdaad vermijden, en meer eeten om hunnen honger dan om hunnen ſmaak te voldoen; zij zouden indedaad zich nog in andere opzichten zonder veel ongemak kunnen te buiten gaan, zoo zij ſlechts in ſpijs en drank de maatigheid in acht naamen, waar van hunne eigene ondervinding en eene gezonde redeneering hen de paalen best leeren kunnen.

Ik ben wel verre, zegt TISSOT, van hen te willen binden aan dien zelfden leefregel van menſchen, welken eene zoo verſchillende wys van leeven leiden; daar moet noodzaakelijk een overeenkomſtig onderſcheid in hunne voedſels zijn; doch daar is tusſchen de grove ſpijzen van den Landman en de ſaprijke en opdroogende keuken van den ſchitterenden Stedeling eene juiste middenmaat, die met de gezondheid beſtaanbaar is, en die de ligtverteerbaarheid paaren kan met keurlijkheid en ſmaakelijkheid. Vorders is hier die zelfde aanmerking toepasſelijk, welke ik boven bij de lucht en de koude gemaakt heb; hoe men zich meer toelegt op verfynde gewaarwordingen, hoe men zich verder van de natuurlijken verwijdert. Het is met onzen ſmaak, gelijk met alle onze zintuigen, hoe men denzelven meer vleit en viert, hoe hij kieſcher en

 moeije-

moeijelijker voldaan wordt; en het is niet als in eene loutere eenvoudigheid, dat men zich kan verzekeren van een beſtendig vermaak te genieten. De man, die altoos water drinkt, vindt het altoos goed; de man, die fijne, geurige wijnen drinkt, is altoos in het geval van nieuwe en andere ſoorten te begeeren, die meer prikkelen. Maar bij den ſmaak der Groote en Rijke Lieden voegt zich nog iets anders; hunne tong, hun gehemelte, geduurig geprikkeld door ſcherpe verhittende ſpijzen en dranken vereelten, en derzelver gevoel verdooft; van daar hunne onverſchilligheid voor alles, wat niet prikkelt en buitengewoon is; van daar de noodzaakelijkheid om altoos hunnen honger met ſchadelijke ſpijzen te ſtillen en hunnen dorst met nadeelige dranken te lesſchen; van daar eindelijk de onmogelijkheid van zich meer te kunnen voeden, omdat het einde van deze leevenswijze dikwijls uitloopt op een geheelen afkeer of onverſchilligheid van voedſels, die nimmer het gevolg is van een eenvoudigen eetregel, op hoedanigen zich behoorden toe te leggen zij, die op de tafelvermaaken het meest gezet zijn. Het komt hier, gelijk in de meeste gevallen, aan op eene goede cijffering, maar men cijffert in geen geval ſlechter dan in dit; met hier een weinig meer te cijfferen, zou een ieder de ſom van zijne gelukkige oogenblikken ongelooflijk vermeerderen, en het algemeen welzijn zou 'er zeer veel bij winnen.

§. CXV. Behoef ik van het regt en nuttig gebruik

bruik der geneesmiddelen wel veel te zeggen, na 'er boven al het verkeerde en schadelijke van uitvoerig te hebben aangetoond? Daar ik ten klaarste heb doen zien, dat de Groote en Rijke Lieden over 't algemeen te veel, te aanhoudend en dikwijls verkeerdelyk medicijnen gebruiken in gevallen, waar in zij dezelven zeer wel zouden kunnen missen, en daar ik tevens overtuigend beweezen heb, dat zij 'er hunne zwakke gezondheid veeleer door bederven dan verbeteren, ja 'er zich somtijds wezenlijk door vergeeven, kunnen zij 'er ligtelijk uit besluiten; voor eerst, dat zij nooit artzenijen behoorden in te neemen, dan wanneer zij dezelven zeer noodig hebben. Ik wil niet dat zij, ziek zijnde, 'er zich in 't geheel niet van bedienen zullen, maar laaten het ten minsten wezenlijke ziekten, ongemakken, smerten en pijnen van belang zijn: geringe ongesteldheden geneest de Natuur best zonder hulp der konst, en zij zou zulks veeltijds grooten doen, indien men maar een geschikten eetregel in acht nam en eenigen tijd geduld oeffende. Daar zijn indedaad veele ziekten, en die der aanzienlijke Lieden zijn meenigmaal van dien aart, waar in het beste hulpmiddel is eene goede leevenswijs; en daar zijn 'er verscheiden, waar in niets beter is, dan 'er zich geduldig onder te gedraagen en 'er zich wijsselijk naar te schikken zoo, gelijk GELLERT.

Met kleene lasten wel te draagen,
Vermijdt men dikwijls groote plaagen.

Ik heb meenige zwakke en zenuwzieke lijders hersteld door hun het gebruik van alle geneesmiddelen te verbieden, en hun alleen een gepasten leevensregel voor te schrijven; en ik heb 'er verscheiden van veel vroeger ten grave zien daalen, dan de Natuur het hun scheen toegeschikt te hebben, alleen omdat zij door het dagelijksch gebruik van medicijnen hun leeven poogden te rekken; en op wie dus het Italiaansch Grafschrift toepasselijk is:

Stavo ben, ma per star meglio, sto qui:

Ik was gezond; maar omdat ik gezonder poogde te zijn, lig ik hier.

Dat zij 'er ten andere uit leeren nimmer droogerijen te gebruiken, die uit handen van onkundigen of kwakzalvers komen. Onbegrijpelijk, heb ik gezegd, en ik kan mij niet wederhouden het te herhaalen, is de verblinding van veele Groote en Rijke Lieden voor kwakzalvers en kwakzalverachtige geneesmiddelen. Dat een arme domme Boer, een onkundig behoeftig ambachtsman 'er zich van bediend, is te begrijpen en te vergeeven, maar dat Lieden van aanzien en vermogen, die veel beter opgevoed en onderwezen zijn, 'er zich aan toevertrouwen, is indedaad onbegrijpelijk en onvergeeflijk. Zij zouden het herstellen van hun uurwerk niet vertrouwen als aan persoonen, die jaaren doorgebragt hebben in het onderzoeken hoe het gemaakt zij; welken de

de oorzaaken zijn, die het wel doen gaan en die het ontſtellen, en zij maaken geene zwaarigheid om het herſtellen van het allerkonstigſte, allerteederſte en voor hun allerwaardigſte werktuig toe te vertrouwen aan Lieden, die geene de minste kennis hebben van deszelfs ſamenſtel, noch van de werktuigen, die het herſtellen kunnen, ſomtijds zelfs, gelijk ik het gezien heb, aan de lompſte menſchen, die zonder bekwaamheden gebooren, zonder onderwijs opgevoed, zelfs niet leezen kunnen, die van gezondheid, ziekte, geneesmiddelen en van alles, wat tot de Geneeskunde betrekkelijk is, zoo diep onkundig zijn als de domſte wilden, en die middelen gebruiken, waar van het kleenſte verſtand, zoodra het gezond redeneert, zoo niet de ſchadelijkheid, ten minſten de onmogelijkheid en belagchelijkheid terſtond bezeffen moet.

Die verblinding is te ongelukkiger, omdat het niet wel mogelijk is aan iemand anders als aan Geneeskundigen te doen begrijpen, dat men zijne gezondheid en leeven zeer veel waagt met eenige dier middelen, wat ophef men 'er ook van maaken mooge, op raad van onkundigen of kwakzalvers in te neemen; en het is te moeijelijker, om 'er hen door redeneeringen van af te brengen, omdat zij doorgaans zich verbeelden 'er zeer wel over te redeneeren. Gelukkig waren zij, wilden zij ſlechts gelooven 't geen waarachtig is, en 't geen alle Geneesheeren gaarne onderſchrijven zullen, dat de beste geneesmiddelen, zonder kundigheid, toegediend en gebruikt,

 niet

niet anders zijn, als de dolk in de hand van een dol mensch; dat zij gewoonlijk kwaad doen en dikwijls doodelijk zijn, en dat dit vooral waar is van de artzenijen der kwakzalvers, die meerendeels geweldig in haare werking zijn, die doorgaans kwaalijk bereid, verkeerd toegediend en in te groote gift gegeeven worden: dit te gelooven zou genoeg zijn, om 'er hen voor altoos van af te schrikken; en wat bondige reden is 'er, om braaven Geneesheeren in dezen niet te gelooven? Het is zoo; daar worden sommige menschen door die middelen hersteld; men kan zelfs toegeeven, dat de Kwakzalvers, Piskijkers, Ledezetters en dergelijk slag van schadelijke wezens somtijds lijders geneezen, die een langen tijd vruchteloos medicijnen van bekwaame Geneesheeren gebruikt hebben; maar (zonder mij in te laaten in alles, waar mede ik deze verleidende bedenking krachteloos zou kunnen maaken,) zijn die geneezingen niet louter bij geluk geschied? Is het natuurlijker wijze niet onmogelijk, dat 'er van het verbaazend getal der menschen, welken hunne artzenijen gebruiken, niet eenigen door zouden geneezen worden? Dan kan men, verstandig handelende, op enkele gevallen rekenen en bestaan zijne gezondheid en leeven te waagen? Hoe geweldig veel grooter is de meenigte der genen, die 'er ellendig door geworden, ja om hals gebragt zijn? Met smerte herinner ik mij hier eenigen zelfs aanzienlijke Lieden, die 'er hunne ziekten zigtbaar door verzwaard en 'er hunnen dood merkelijk door verhaast hebben.

Loopt men derhalven niet oneindig meer gevaars, om 'er ongelukkig dan hersteld door te worden? De steek van een degen behield een man door het openen van een ettergezwel, waar aan hij anders zou gestorven zijn; maar zijn de degensteeken daarom minder gevaarlijk, minder doodelijk? Ongelukkig is het waarlijk, dat menschen, die over duizenden dingen zoo wel redeneeren, zulks handtastelijk zoo kwalijk doen in zaaken, waar van hunne gezondheid en leeven, en gevolglijk hun gantsche geluk afhangt!

Dat zij dan ten derde, uit dit en al het vooren betoogde, besluiten nooit medicijnen te gebruiken, als met raad en goedkeuring, of onder het bestuur van een kundigen, ervaren en braaven Arts. Dit is het beste behoedmiddel, om ten minsten door het verkeerd gebruik van middelen ter geneezing niet zieker en ongeneeslijker te worden. De verkiezing derhalven van zoodanigen Geneesheer is bijzonder voor de Groote en Rijke Lieden van zeer veel belang; waar de Natuur het zwakste is, heeft men de hulp der beste konst het meest noodig. Gelukkig! ik twijffel, of 'er wel een Land is, waar in men meer bekwaame en braave Artzen vindt, dan in het onze; en echter de Lieden van aanzien en vermogen verkiezen niet altoos dezulken. TISSOT heeft 'er verscheiden redenen van gegeeven, in zijne Raadgeeving voor de gezondheid van den Gemeenen Man, bij welken men voegen moet, dat het geenzins zoo gemakkelijk is, als men in 't algemeen zich verbeeldt, om over de bekwaamheden eens Ge-

neesheers wel te oordeelen. Hen, die 'er belang in ſtellen, om in die keuze wel beſtuurd te worden, weet ik nergens beter heen te wijzen, dan naar het Werkje, daar toe opzetlijk geſchreven, 't welk ik in de Voorrede heb aangeprezen. Misſchien zullen zij ook met nut tot dat einde zich bedienen van het geen ik over de verkiezing van eenen Geneesheer in het zoo even genoemde Werk van TISSOT gezegd heb.

Het laatſte beſluit, 't welk ik wenschte, dat de Lieden, voor wie ik hier ſchrijf, uit het vorens bewezene trokken, is de raadgeevingen van hunnen Geneesheer getrouw in acht te neemen, de voorgeſchreven middelen naauwkeurig te gebruiken, en het vereischte geduld te oeffenen, om derzelver uitwerking af te wagten. Indien zij ſlechts dezen raad volgden, zouden wij zeer veelen van hun geneezen, die nu ongeneezen blijven. Hunne kwaalen zijn meest ſleepende en langduurige ziekten, die derhalven tijd, geduld en eene volkomen gehoorzaamheid vorderen. 't Is hun gewoon gebrek, en dikwijls de reden van hun aanhoudend ziek blijven, dat zij te onſtandvastig zijn in het waarneemen der voorſchriften en te nalaatig in het gebruik der middelen, dat zij te groote voortgangen van hunne herſtelling zien, en de uitwerking der gebruikte artzenijen te ſterk gevoelen willen. Men bemerkt den voortgang van den wijzer eens uurwerks niet, als men 'er onophoudelijk op blijft zien; en een geneesmiddel te verwerpen, omdat het naar ons ongeduldig verlangen de ziekte niet terſtond overwint, is

even

even alsof men zijn zakuurwerk aan ſtukken brak, alleen omdat de wijzer twaalf uuren beſteedt met den wijzerplaat rond te loopen.

§. CXVI. UIT al het geen ik boven van de lighaamsbeweeging gezegd heb, is ligt op te maaken, dat men dezelve den Grooten en Rijken Lieden niet genoeg kan aanprijzen. Zij zou hen niet ſlechts behoeden voor alle de verderfelijke gevolgen van een werkeloos zittend leeven, maar daarenboven juist alle die voordeelen aan hunne gezondheid verſchaffen, welken dezelve ontbeert. Behalven dat zij onzen geest verlevendigt en vervrolijkt, en den ſmaak onzer vermaaken verheft, is zij het heilzaamſte middel om ons lighaam gezond te houden en te verſterken, en zij is gevolglijk het beste tegengift tegen zwakheid, zenuwziekte en kwijning, drie bijzonderheden, die bijkans de geheele bepaaling van den Man van aanzien en geldmiddelen uitmaaken. Dit hebben de Geneesheeren van alle eeuwen eenpaarig geleeraard, en dit leeraaren zij allen nog. „Niets, zegt HIPPOCRATES, brengt „ meer tot de gezondheid toe, dan zijne maag „ niet met ſpijzen op te vullen en vlijtig te zijn „ in den arbeid. AVICENNA meende, dat de „ menſchen de geneesheeren en medicijnen zeer „ wel zouden kunnen misſen, zoo zij ſlechts ten „ behoorlijken tijd zich aan de lighaamsoeffening „ overgaven. Het is ongelooflijk, zeide PLUTARCHUS, hoe nuttig de lighaamsbeweeging „ zij, niet alleen tot de gezondheid, maar te-

„ vens om de verloren krachten weder te krij-
„ gen. VERULAMIUS begreep, dat 'er naauw-
„ lijks ééne overhelling tot ziekte ware, die men
„ niet door eene gepaste oeffening des lighaams
„ te boven kon komen." SIJDENHAM gewaagd van een' Priester, die geweldig van de *Hijpochondrie* gekweld, alleen door zich veel te beweegen, zonder eenige artzenij genezen is. En zoo zoude ik ter bevestiging van die gewigtige voordeelen der lighaamsbeweeging duizenden getuigenissen van vroegere en laatere Geneesheeren kunnen aanvoeren, indien ik niet begreep, dat de bijgebragten gepaard met het voorens betoogde, genoeg zijn om de Groote en Rijke Lieden te overtuigen, dat zij zich beweegen moeten, willen zij gezond, willen zij sterk zijn. „ Het is,
„ zeide de Ridder TEMPLE, eene onherroepelij-
„ ke wet der Natuur, dat de mensch veel be-
„ weeging hebben, of vasten, of medicineeren,
„ of ziek zijn moet. —— Men vergt hun niet, dat zij, gelijk de boeren en ambachtslieden, zwaar werk zullen doen; daar zijn buiten dat lighaamsoeffeningen genoeg, die zij zouden kunnen neemen, zoo zij dezelven slechts ernstig zogten, en dezelven voor zoo noodzaaklijk hielden, als zij wezenlijk zijn. Ik weet wel, verscheiden hunner zijn ongelukkig in het geval van deze raadgeeving niet te kunnen opvolgen, hoe zeer zij anders van derzelver nuttigheid overreed zijn. Zoo veele Magistraatspersoonen, die ten nutte hunner burgeren gedwongen zijn de meesten hunner dagen binnen de muuren der steden te slijten, en het

het beste en grootste gedeelte van den dag in hunne studeer-gehoor- en raadsvertrekken te verzitten; zoo veele drukke kooplieden, die genoodzaakt zijn van den vroegen morgen tot den laaten avond al zittend op hunne kantooren zich te verkrommen, en soortgelijke van bezigheden overkropte lieden, die aan de steden gebonden zijn, en voor het overige in den smaak der Grooten leeven, kunnen zich zekerlijk zoo veel beweeging niet geeven, als zij, die op het land woonen. Zulke Persoonen verdienen indedaad meer medoogenheid dan berisping, te meer, daar zij dikwijls niet als al te duidelijk gevoelen, dat die zittende leevenswijs wezenlijk hunner gezondheid benadeelt, en daar zij 'er ook de gevaaren van kennen, zonder dezelven te kunnen ontvluchten; maar men heeft echter redenen om ook ten hunnen aanzien te twijffelen, of zij wel zoo veel lighaamsoeffening neemen, als zij zouden kunnen; of zij niet ligtelijk eenige uurtjes van hunnen bezigen tijd 'er voor zouden kunnen afsnipperen; en of zij niet een gedeelte van dien tijd, welken zij in zittende vermaaken doorbrengen, 'er aan zouden kunnen besteeden. — Maar zoodanig is het evenwel niet geschapen met verre de meeste Groote en Rijke Lieden: zeer veelen zijn 'er, die zich naar deze les zeer wel zouden kunnen gedraagen, indien zij slechts wilden. 't Is naauwlijks te begrijpen, zegt Tissot, dat zoo veele volmaakt werkelooze Lieden, wier ledigheid hun zelfs tot last is, die zich alleen bezig houden met de verveeling

'er

'er van te bedriegen, en die niet onkundig zijn kunnen van de voordeelen en noodzaakelijkheid der lighaamsoeffening, tot dien graad van onverschilligheid zijn gekomen, dat zij niet alleen van de beweeging zich afhouden, maar die zelfs vreezen, en zich daar door berooven van het aangenaamste en zekerste middel, om het gevaar van zeer veele dwaalingen hunner leevenswijze te verminderen. Zij is de zekerste behoudster van sterkte en gezondheid, en alle lieden, die tijd hebben om 'er zich mede bezig te houden, behoorden het zich tot eene wet op te leggen, alle dagen ten minsten twee uuren eene stevige wandeling te doen, of in een eenigzins schokkend rijtuig, of, 't geen de heilzaamste beweeging geeft, te paard te rijden; en het een en ander behoorden zoo wel de vrouwen als de mannen te doen. Schoon zoodanige oeffeningen niet zoo krachtig zijn, als de lighaamelijke arbeid van een' boer en boerin, is het nogthans onbetwistbaar, dat zij, dikwijls en met verandering in 't werk gesteld, het lighaam kracht en vlugheid zouden geeven, en de gebreken van eene weekelijke en werkelooze opvoeding krachtdaadig verbeteren. „ Wij geeven het, zegt DES
„ ESSARTZ, aan het oordeel van de mevrou-
„ wen, die alle jaaren het beste van den zomer,
„ op haar Landgoed doorbrengen, waar zij alle
„ dagen eenig nieuw vermaak neemen, nu van eene
„ wandeling, dan van visschen, en op een anderen
„ tijd van de jagt, enz.; welk een onderscheid be-
„ speuren zij niet in haare gezondheid, als zij de

stad

„ ſtad verlaaten en wanneer zij weer te rug komen?"
't Is waar, zij kunnen het zelfde in de ſtad niet hebben, maar moeten zij zich dan in de ſtad aan eene volſtrekt ſtilzittend leeven en aan dofgeestigheid overgeeven? Waarom zouden zij 'er geene andere oeffening kunnen doen, waar door zij de kracht, vlugheid en vrolijkheid, welken zij van buiten hadden medegebragt, konden behouden? Waarom zouden zij niet dagelijks kunnen wandelen of te paard rijden, of, bij ſlecht weder, paletten, billarten, kolven, kaatzen, enz.? LICURGUS, de wijze Hervormer van *Lacedemon*, had ſpelen ingeſteld tot oeffening voor de vrouwelijke kunne; de dochters mogten met de jongelingſchap naar den prijs dingen. Zou het vernuft, dat onophoudelijk in arbeid en zoo verwonderlijk vruchtbaar is om de weelde en het gemak der Groote en Rijke Lieden te voeden, niet dergelijke ſpelen, die lighaamsbeweeging vorderen, voor haar kunnen uitdenken? Zou men niet in de groote ſteden rijſchoolen kunnen aanleggen, waar in men de jonge jufferſchap zoo wel als de heeren al vroeg de konst van het paardrijden leerde, en daar de bejaarden dagelijks dien tijd, dien zij nu met zittende ſpeelen doorbrengen, zich oeffenen konden? De kamerpaarden, waar van men zich thans bedient, zijn een goed hulpmiddel voor zwakke, ziekelijke lieden, die niet uit kunnen gaan; maar zij geeven in verre na dat nut niet, dat men van het eigenlijk paardrijden, wandelen en werken trekt. Voorwaar door zulke oeffeningen zou de ſchoone

ſekſe

ſekſe gezond, ſterk en vrolijk worden, en zich in ſtaat ſtellen ter voortbrenging van eene gezonde en ſterke nakomelingſchap, en niet alleen de gezondheid, maar zelfs de ſchoonheid zou 'er ongelooflijk veel bij winnen; 't is eene verderfelijke dwaaling, zich te verbeelden, dat men die hoedanigheden ſcheiden of ten minſten niet wel paaren kan. —— Maar zullen de lighaamsbeweegingen die heilzaame bedoelingen bereiken, zullen vooral de Groote Lieden alle die voordeelen 'er van trekken, die men 'er hun van belooft, zoo dienen zij drie of vier hoedanigheeden te hebben; voor eerst, moeten zij op een behoorlijken tijd genomen worden, niet des nagts, niet onmiddelijk na den eeten, ten zij zij ligt zijn, maar des morgens en wanneer de maag ledig is; ten anderen, behooren zij aanhoudende te zijn, dat is niet nu en dan, niet eens in een week, maar dagelijks in 't werk geſteld te worden; ten derde, dienen zij ook haare maat te hebben, te weeten niet verder dan tot eene ligte vermoeidheid en zagte zweeting voortgezet te worden; en ten vierden, is het inzonderheid voor zwaargeeſtige lieden noodig, dat zij vervrolijkende en bekwaam zijn, om den geest van zich zelven af te trekken en buiten zijnen ſtaat van mijmering en kwelling te houden; en deze eigenſchap verkrijgen zij, wanneer men 'er zich aan verbindt gelijk aan een beroep, zoo dat men 'er zich niet van ontſlaan kan, en dezelven noodzaakelijk moet uitvoeren; de lighaamsoeffeningen, die men alleenlijk neemt om den tijd te verdrijven, zonder

der dat men 'er toe verpligt en gehouden is, en zonder dat men 'er belang en lust in ſchept, houden onze ziel niet ſterk, niet leevendig genoeg bezig, om die einden te bereiken: om 'er de regte vrucht van te genieten, moet men andere drijfveeren, andere bedoelingen hebben.

„ Dat eene vrouw, zegt de Arts, die verſchei-
„ den dienſtboden in de keuken heeft, zoo goed
„ zij van zelve eens naar de keuken te gaan; dat
„ zij nu en dan eens een trap opga, eene taart
„ menge; den hovenier belaste, wat groenten
„ hij brengen moet, en de meiden, hoe zij die
„ ſtooven zullen: Dat een Heer zijne kamer eens
„ op en neder wandele, of met zijn hond ſpeele,
„ of eenzaam eene zagte kuijering doe, onder
„ welke hij geduurig mijmert; dat een man van
„ ſtudie voor zijn lesſenaar ſta, met zich zelven
„ ſpreeke, een boek krijge en wegzette, of, in
„ naarvolging van MELANCHTON, eene *oratie*
„ voor zijne ſtoelen houde: Dat een Koopman
„ eens heen en weder naar de beurs draave, om
„ het overige van den dag op zijn comptoir,
„ of, in gezelſchap met zijne vrienden, al zit-
„ tend door te brengen; dit alles zijn valſche
„ munten, daar men de natuur mede zoekt te
„ bedriegen, als deze haaren tol van ons vordert.
„ Bijaldien de beweeging nut zal doen aan on-
„ ze gezondheid, zoo moet zij niet afgebroken,
„ maar aanhoudende zijn; zij moet niet in de
„ dagelijkſche bezigheden beſtaan; ten zij dee-
„ zen zelve aanhoudende beweegingen zijn; zij
„ moet zagtjes aangevangen, tot het uitbreken

„ van

„ van het eerste zweet voortgezet, en als dan „ eveneens trapsgewijze verminderd en allengskens geëindigd worden." Dit vereischt bij sommigen één, bij anderen twee, of drie uuren, naar het verschil der krachten. In 't kort: al dat kruikenbeschikken, dat onze Mevrouwen, en al dat drentelen, dat onze groote Heeren voor lighaamsbeweeging willen verkoopen, zijn slechts gewaande beweegingen, die niet anders uitwerken, als dat zij de leden beletten door het gestadig zitten stijf te worden, maar die geen nut ter waereld aan de gezondheid toebrengen.

§. CXVII. Op den slaap zijn verscheiden aanmerkingen, die ik op de voorgaande nietnatuurlijke dingen gemaakt heb, even toepasselijk. De weeke stedeling berooft 'er zich van en van alle deszelfs voordeelen, door 'er te veel voor te zorgen, gelijk de losbandige jonker door zich aan deszelfs eischen te onttrekken. De Rijke slaapt niet zoo gemakkelijk en gerust op zijn bed van dons of veeren, als de Landman en Arbeider op het zijne van stroo, en terwijl de laatste 'er zich door versterkt en verhardt, wordt 'er de eerste zwakker, weeker en aandoenelijker door. De luiaard bederft zijne gezondheid, zoo wel met te veel, als de losbol met te weinig te slaapen, en de welstand van lighaam en ziel verliest altoos min of meer, wanneer men de daartoe gezette tijden verwaarloost. Ik denk het niet noodzaakelijk, zegt TISSOT, dat men met de zon ga slaapen om gezond te zijn; ik wil niet dat de samen-

ſamenleeving ſluiſe op het uur, dat de Man der ſamenleeving, den gantſchen dag bezig gehouden, kan beginnen 'er gebruik van te maaken; men kan zonder gevaar eenige uuren waaken, terwijl de landbouwer, afgeſloofd door een vermoeijenden arbeid, uitrust; maar ik wil, dat de Man van de waereld zich niet inbeelde, dat hij niet gelukkig kan zijn als met de orde der natuur om te keeren, en van den nagt zijnen dag te maaken; dat hij het niet beneden zich en te laag oordeele door dezelfde toorts verlicht te worden, die het grootsch heelal verlicht; dat hij zich niet diets maake geen vermaak te kunnen genieten, als wanneer het overige van de natuur ſlaapt; dat hij voor zijn begunſtigd uur niet neeme dat van den boosdoender, die onbekend wil zijn, of van het wild gedierte, 't welk in de ſchaduw der donkerheid op zijnen prooi aanvalt. De vermaaken binden zich niet aan gezette uuren, maar wij zelven verbinden 'er hen aan; en het hangt van ons af dezelven te verſchikken; het is niet noodzaakelijk om zich te vervrolijken, dat de zon haaren loop geëindigd hebbe; dit te gelooven, of te ſchijnen dit te gelooven, is zich te willen van het gemeen onderſcheiden door eene beuzeling; de vermaaken zullen zoo veel te leevendiger, te genoegelijker zijn, en men zal 'er langer genot van hebben, hoe men die meer bepaald aan uuren, op welken zij aan de gezondheid het minst ſchaaden kunnen; en men kan 'er niet genoeg op aandringen: het is geenzins onteven laat in den nagt te waaken, om zeer

laat op den dag op te ſtaan. Deze gewoonte, die ons van het genot der heilzaamſte lucht berooft, die ons het grootſte en beste gedeelte van den dag opſluit in de muffe- of verſtikkende lucht van een ledikant, die ons geduurenden den nagt geene andere lucht laat inademen, als die van kamers, opgevuld met menſchen en kaarsſen, is noodwendig verderfelijk voor de gezondheid; zij verbreekt deszelfs grondſteunſels; zij tast het leeven in zijne beginſelen aan. Zonder derhalven van den duur der vermaaken iet af te korten, dat men 'er ſlechts beteren tijd toe verkieze, dat men denzelven zoo geniete dat zij den geregelden en gerusten ſlaap niet ſtooren, maar veeleer bevorderen; dat men ten dien einde in het een en ander een weinig nader opvolge den gang, dien de natuur ons aanwijst, en men kan zeker zijn, dat de gezondheid en het geluk beiden 'er merkelijk bij winnen zullen; het zijn de weelde, de pracht, de overdaad, de kwellende zorgen en de rustelooze bejaagingen, die ons van de geneugten en voordeelen van den ſlaap berooven, en het zijn alleen een werkzaam geregeld leeven en een gerust gemoed, die, ons, te midden van zorgen en gevaaren, kommerloos, genoeglijk en verkwikkelijk doen rusten.

§. CXVIII. WAT zal ik van het beſtier der hartstochten zeggen? Ik heb boven de heillooze en verderfelijke uitwerkſels derzelven met zulke zwarte verwen afgeſchilderd, dat men ſchier wenſchen zou een mensch te zijn, gelijk men

men zegt dat de ſtoicijnen hem hebben wilden, zonder driften, zonder aandoeningen. Edoch, hij die den mensch zoo ongevoelig begeert, toont hem niet te kennen, en hij, die zulks van de eerſte en aanzienlijkſte lieden vergt, doet duidelijk zien, dat hij in de groote waereld een vreemdeling is. De laatere wijsgeeren hebben voorlang tegen die ſecte van Filoſoofen beweerd, dat de hartstochten het wezen van den mensch gedeeltelijk helpen uitmaaken; dat zij natuurlijk uit het driftbeginſel, 't welk zijner ziel is ingeſchapen, voortvloeijen, dat de werkzaamheid van den geest 'er eveneens van afhangt, als die des lighaams van het leevensbeginſel; dat zij de drijfveeren zijn van alle groote en grootſche bedrijven; de ſpooren tot uitvinding van konſten en wetenſchappen; de bronnen zoo wel van deugd als van ondeugd, zoo wel van genoegens als van ongeneugten, met een woord de ziel der gevoelige en zedelijke waereld, zonder welke het lighaam der ſamenleeving volmaakt dood, of op zijn best een onbezield werktuig zijn zou. Men ziet derhalven wel, dat wij den Grooten en Rijken Lieden noch kunnen noch willen vergen, dat zij zich geheel van hunne hartstochten ontdoen zullen; maar dit wenschten wij wel, om hunner gezondheid wille, dat zij hunner driften minder involgden, die minder voedden, meer door de reden beteugelden, en, gelijk HORATIUS zich uitdrukt, met ketenen temden.

Animum rege, qui, nisi paret,
Imperat. Hunc frenis, hunc tu compesce catena.

Dat zij vooral hunne groote driftigheid, oploopendheid en aandoenlijkheid voor beuzelingen, hunne eerzugt, heerschzugt, geldzugt en wellust door gezonde redeneeringen trachtten te bepaalen en te beheerschen. Dit is het eigenlijk, zoo ik mij niet bedriege, het geen ZENO, het hoofd der Stoicijnsche secte, voornaamelijk gewild heeft, en waarop de wijsgeeren en zedenleeraars van alle tijden hebben aangedrongen. Het waren eigenlijk de ongeregelde, de onstuimige, de onberedeneerde hartstochten, die zij afkeurden; en 't zijn ook dezen alleen, die aan onze gezondheid alle die voorensgemelde onheilen berokkenen. De geregelde, de bedaarde, de beredeneerde driften zijn zelfs voordeelig aan de gezondheid en het geluk der menschen; beide deze bezittingen zouden 'er aanmerkelijk medelijden, zoo men hunne hartstochten ten eenemaal dooden of zoo kort aan banden leggen wilde, dat zij zich in 't geheel roeren noch beweegen konden; en zij zouden 'er integendeel zeer veel bij winnen, indien men dezelven door den toom der reden leidde, bestierde, en zorg droege, dat zij, het gebit der reden nooit op hunne tanden neemende, nimmer aan het hollen geraakten. Het voorwendsel en de verschooning van onvermogen, van zwakheid en verassching, waar mede de lieden, die hunne hartstochten

liefhebben, koesteren en dezelven gaarne den losſen toom vieren, zich behelpen, zijn veeltijds louter gezogte en welgewilde uitvluchten. Zij zouden in veele gevallen hunner driften veel meer kunnen tegengaan en bedwingen, dan zij doen, indien zij 'er zich ernſtig op toeleidden, indien zij 'er een wezenlijk belang in ſtelden. Men ziet meenigwerf dat zij dezelven inhouden, uit aanmerking van de tegenwoordigheid van lieden, voor welken zij zich zouden geſchaamd hebben, dezelven te laaten blijken; waarom zouden zij het zelfde niet kunnen doen, uit aanmerking van hunne gezondheid en de gerustheid van hunnen geest? Dikwijls bemerkt men ook, niet als al te duidelijk, dat zij 'er zich in toegeeven om den man van gezach, van aanzien, van de waereld uit te hangen. Welk eene dwaasheid! Waarom zouden zij 'er zich niet eveneens tegen kunnen verzetten, om veel liever een waarlijk wijs en gezond man te vertoonen? Of verdienen deze hoedanigheden minder de algemeene hoogachting? Maar laat ik mijnen lust tot uitweiding hier bepaalen; 't is mijn post niet door zedelijke beſchouwingen de hartstochten te leeren regelen. Met de roemrugtigſte Geneeskundigen erken ik gereedelijk, dat de wijsbegeerte, de zedekunde, en de godsdienst daar toe de beste, ja de bekwaamſte beſtuuringen aan de hand geeven, en gaarne wil ik met hun onderſchrijven, 't geen de beroemde geneeskundige HOFFMAN gezegd heeft: „ Het allerbeste middel tot een gezond, „ zoo wel als tot een gelukkig leeven, is eene

„ verstandige en wel beredeneerde godvrucht;
„ nadien deze de menschen, in alle voorvallen
„ en omstandigheden, kloek, bedaard, verge-
„ noegd en zelfs vrolijk kan maaken. Hij, die
„ zijne driften regelt, en niet slechts in eeten
„ en drinken, maar ook in alle andere zaaken,
„ eene maatige leevenswijs leidt, bewaart na-
„ tuurlijker wijze de vermogens van zijnen
„ geest en lighaam beide, en moet dus on-
„ der eene langduuriger genieting derzelven,
„ zijn gelukkig leeven langer rekken. Dit nu
„ is het werk van een redelijken en welbere-
„ deneerden godsdienst. — Wanneer de ziel
„ de uiterlijke voorwerpen, die op haar wer-
„ ken, kloekmoedig wederstaat; als zij alle
„ dingen, die aan haar zich vertoonen, in haa-
„ ren waaren aart geregeld onderzoekt, zoo
„ kan zij ook ligtelijk alle ongeregelde bewee-
„ gingen des harte, alle opziedingen des bloeds
„ voorkomen. En dezen zijn eigenlijk de heil-
„ zaame voorschriften der zedekunde, welke ons
„ leert de dingen dezer aarde gering, dat is, op
„ hunnen regten prijs te schatten. — Onder
„ alle de middelen, waardoor wij den inwendigen
„ vrede der ziele, die eenpaarige kalmte des ge-
„ moeds, welke zoo noodzaakelijk is voor onze
„ gezondheid, zoo wel als voor ons geluk, be-
„ vorderen kunnen, is 'er geen zoo krachtig als
„ de godvrucht. Een mensch, die zich van
„ Gods gunst, op goede gronden, verzekerd
„ houdt, kan niet missen eene zoete vreugd,
„ eene lieflijke hoop, een troostrijk vertrouwen

„ in zijn hart te koesteren, welken daar ligtelijk „ alle dwaaze begeerten, onrustige verlangens, „ onvergenoegde murmureeringen en alle nadee- „ lige hartstochten uit verbannen kunnen." Dit alles, zegge ik, erken ik gaarne; de klasse der lieden, die het meest door hunne hartstochten beheerscht en vervoerd worden, zoude ongetwijffeld haare gezondheid zoo wel als haar geluk aanmerkelijk bevoordeelen, zoo zij met de wapenen der zedekunde en godsdienst haare driften kon of wilde bestrijden. Niettemin ben ik van gevoelen, dat de zedekunde en de godsdienst in zeer veele gevallen, daar het op de beheersching en regeling der hartstochten aankomt, de hulp der geneeskunde onmogelijk ontbeeren kan. Onderweezen door mijnen onsterfelijken Meester, den grooten GAUBIUS, en geleerd door de ondervinding, meen ik zelfs, dat de zielziekten, onder welken de ongeregelde hartstochten mede behooren, meenigmaalen veel beter door goede leefregelen en geneesmiddelen, dan door redeneeringen, vermaaningen en bestraffingen, of andere zedelijke middelen te geneezen zijn (*a*); en vooral geloof ik, dat dit waar is bij de klasse der Groote en Rijke Lieden. De ongeregeldheid, de ontstuimigheid en de overheersching hunner hartstochten neemen, gelijk ik meen getoond

(*a*) Lees, om hier van overtuigd te worden, de uitmuntende Redevoering van dien wijdberoemden Hoogleeraar, *over het Geneeskundig Bestier der Ziele*, voortreffelijk vertaald door den Heer SERVAAS, M. D.; men kan dezelve niet genoeg leezen.

toond te hebben, meestal hunnen oorſprong uit de te groote prikkelbaarheid hunner vezelen en de te groote gevoeligheid hunner zenuwen, en worden geduurig gevoed, opgewekt en aangehitst door hunne verhittende ſpijzen en dranken, en door hunne gantſche onmaatige en ongeregelde leevenswijs, die hunne vochten altoos ſcherp en prikkelende maaken. Dat zij dan, om door hunne hartstochten niet beheerscht, vervoerd en verſlonden te worden, om hunne gezondheid tegen derzelver vernielend geweld te beſchermen, zich toeleggen om een ſterk, vast, mingevoelig geſtel te verkrijgen. Daar toe dienen alle die leefreegels, welken ik hun reeds heb voorgeſchreven en nog voorſchrijven zal. Zoo lang de oproerigheid hunner driften uit den ongeſtelden ſtaat huns lighaams voortſpruit, zullen zij, zonder zich naar deze regels te gedraagen, de ſlaaven, en hunne gezondheid en geluk de ſlachtoffers hunner hartstochten blijven; en zonder door de waarneeming dier regelen hun lighaam te verſterken en te verharden, zullen de beste leſſen, de geſchiktſte voorſchriften, de nadrukkelijkſte vermaaningen, die de wijsbegeerte, de zedekunde en godsdienst hun voorhouden kunnen, nimmer de gewenschte uitwerking op hunne ziel hebben, en zullen alle hunne voorneemens en poogingen, om zich te wagten en te verbeteren, vruchteloos zyn. Ten dezen aanzien is het waar, het geen TISSOT zegt: men bluscht geen brand in het midden van een ſtorm; men doet geen ſchip ſtil leggen op eene door onweder be-

roerde

roerde zee; de bekwaamheid van den ſtuurman kan niet beletten, dat het op zijne ankers rijdt; maar de brand is minder hevig, zoo 'er geene vette en drooge ſtoffen zijn; de ſchipbreuk is minder te vreezen, als de romp van 't ſchip ſtevig en ſterk is, en de lading wel verdeeld ligt. Het is eveneens geſchapen met den mensch, wiens ſtaat het is door driften gedreven en beroerd te zijn, zoo lang de noodzaaklijkheid van dien ſtaat blijft beſtaan. Hij zal 'er veel minder van aangedaan en geſchokt worden, wanneer zijne gezondheid ſtevig en ſterk is, zijne vezels vast, zijne zenuwen gehard en zijne vochten zagt zijn. De hartstochten zullen derhalven veel minder ſchaaden aan hem, die geene ongeregeldheden in zijne leevenswijze begaat; ik zeg meer, hij zal in alles dezelfde zijn, maar hij zal minder driften hebben; want nadien een drift, eene hartstocht, niet anders is als eene leevendige aandoening, en de leevendigheid der aandoeningen van de gevoeligheid van het zenuwgeſtel afhangt, zoo ondergaat hij, bij wien deze gevoeligheid onmaatig of zieklijk is, zeer geweldige aandoeningen van zeer geringe oorzaaken; het geen voor hem ſlechts een gewoon en een zeer onverſchillig voorval zou geweest zijn, zoo hij gezond gegeweest ware, komt hem nu voor als eene zeer gewigtige en verdrietige ontmoeting. Over het algemeen derhalven heeft de mensch, die ſterk en hard van vezelen en zenuwen is, de minſte hartstochten, en, van die hij heeft, het minst te lijden.

Bij deze algemeene raadgeevingen tegen den nadeeligen invloed der hartstochten, ſchrijft de Geneeeskunst ook anderen voor, die voor bijzondere gemoedsdriften geſchikt zijn. De uitſpanningen en vermaaken prijst zij hun aan, die door droefheid kwijnen, of door hartzeer verteerd worden. Doch wie weet niet, dat zulke raadgeevingen zelden haar oogmerk bereiken; dat zij gemakkelijker voorgeſchreven dan geöeffend worden, hoe zeer zij anders noodzaakelijk zijn? Indedaad men moet eene meer dan natuurlijke ſterkte, gelatenheid en onderwerping van geest bezitten, om een aanhoudend verdriet te verzetten, om onder geduurige rampen, onder telkens herhaalde verongelijkingen opgebeurd en wel gemoed te zijn, en men moet tegelijk eene buitengewoon ſterk lighaam hebben, om 'er gezond onder te blijven. Ik heb getoond, dat 'er geen verwoeſtender hartstocht is, dan de aandoening uit eene te ſeurgeſtelde eerzucht; maar daar is 'er ook geen, waar voor men minder bekwaame hulpmiddels weet aan de hand te geeven. Hoe zal men trooſten, te vreden ſtellen, en gezond houden den man van verdienſten, gevoelig voor eer en grootheid, wiens roemwaardige eerzucht men op alle mogelijke wijze dwarsboomt, en wien men bij aanhoudenheid zijne billijke belooningen weigert, wanneer hij genoodzaakt is te leeven in 't midden van zijne vijanden, en dagelijks te zien de wanganſtige aangezichten van zoo veelen, die zijne loffelijke poogingen naar eer en fortuin verijdelen? De

uit-

uitspanningen, de vermaaken zijn niet sterk genoeg, om in dat geval den geest van verdrietige en gezondheidkrenkende gepeinzen en kwellingen af te trekken. Ik ken 'er geen beter middel toe, dan noodzaakelijke bezigheden, die den geest aanhoudend werk geeven en door oeffening vermaaken, gepaard met een wijsgeerig geduld en eene beredeneerde hoop, gegrond op de wijze schikkingen van eene weldaadige Voorzienigheid, op de verzagtende hulpe des tijds, en op de veranderlijke denk- en regeeringswijze der menschen; voor 't overige moeten, gelijk zeker schrijver zeer wel aanmerkt, „ mislukte poogingen, of geweigerde belooningen ons den „ moed niet beneemen om wel te doen, om te ijveren en uit te munten". Het is niet de eer, de roem, waar op men staat moet maaken. Zij zijn, als men die ontfangt, aangenaam; maar men verkrijgt die niet altoos, offchoon men die langs eerlijke en loflijke wegen zoekt. Nijdige tijdgenooten bezwalken die, of smooren dezelven in hunne geboorte; laage zielen schrijven die aan laage oogmerken toe, gelijk zij zelven doorgaans koesteren; en het is niet altijd de billijkheid, die de belooningen uitdeelt. De belooning, waar op men staat kan maaken, is het getuigenis van een goed geweeten, 't welk elke volbragte plicht tot eene bron van vergenoegen en zaligheid maakt; die inwendige, zuivere, hemelsche vergenoeging, dat wij menschen hebben welgedaan, dat wij ons vaderland bemind, en, zonder dat het zulks weet, ja mogelijk zijns ondanks,

voor-

voordeel hebben aangebragt; dat wij in onze ſtad geen leegloopende burgers geweest zijn, offchoon men van ons in openbaare bedieningen geen gebruik gemaakt heeft; en dat wij in de harten van fommige rechtſchaapen menſchen gepreezen en geliefd worden. In het kort:

—— —— *Victrix fortunae ſapientia.*

§. CXIX. BETREFFENDE de afſcheidingen en ontlastingen, behoef ik, dunkt mij, den Grooten en Rijken Lieden, als zij het geen ik 'er boven van gemeld heb, naarleezen, geene andere beſtiering te geeven, als alleen deze, dat zij de zelven door geenerhande middelen moeten aanzetten, beroeren of belemmeren, maar alleen de Natuur zelve in ſtaat ſtellen, of onverhinderd laaten, om deze haare bedieningen naar behooren te verrichten, en deze zal zulks gewisſelijk doen, zoo zij de reeds gegeeven leefregels in acht neemen. Beide afſcheidingen en ontlastingen zullen geregelder geſchieden, naar maate zij minder ongeregeldheden in hunne leevenswijze begaan; en wanneer zij eene zuiverer lucht inademen, gezonder voedſels en minder droogerijen gebruiken, zich meer beweegen, minder door hartstochten beroerd worden, geruster en ordenlijker ſlaapen, zal de geregeldheid dier bedieningen zich noodzaakelijk herſtellen. Haar voortgang, zegt TISSOT, is de barometer der gezondheid, die deszelfs orde en ongeregeldheden volgt en aanwijst. Dat zij derhalven zoo min als moge-

mogelijk is, konſtige, geweldige ontlastmiddelen gebruiken, geene zweet-purgeer-of andere openende artzenijen; zij vergrooten het kwaad, terwijl zij het ſchijnen te geneezen. De arbeid alleen zal hen natuurlijk doen zweeten en afgaan; en zoo zij, die zwak van ingewanden zijn, om eenen natuurlijken afgang te verwekken, al eenige geneesmiddelen noodig hebben, dat zij kina, kaneel en ſtaal gebruiken; dezen zijn in hun geval meenigmaal de beste middelen, om hun dien te bezorgen, hoe wonderſpreukig dit ook ſchijnen mooge.

CXX. VAN de kleeding eindelijk en het geen ik verder tot dat Hoofdſtuk betrokken heb, weet ik niets te zeggen, 't welk niet een ieder, die 'er belang in heeft, ligtelijk tot zijn voordeel 'er uit beſluiten kan. De opſchik, het ſieraad, en de bevalligheid kunnen zeer wel gepaard gaan met eene kleeding, die het lighaam niet drukt, knelt en mismaakt; die deszelfs werktuigen eene vrije werking laat, die de uitwaasſeming niet aanzet of belemmert; dit alles hangt maar af van eene zekere wijze van denken. Zoodra de mode het tot eene hoofdwet aanneemt zijne gezondheid te bewaaren en te bevorderen, zal het vernuft ſieraaden, optooijſels en veranderingen van manieren genoeg uitvinden, om aan den veranderlijken ſmaak en aan het onderſcheid der rangen genoegen te geeven. Maar hoeveel wenſchelijker ware het, dat men algemeen, een ieder naar zijnen ſtaat, eene beſtendige kleeding aannam, waar de gezondheid en de goede ſmaak

haar

haar zegel op gedrukt hadden! Zoodra men ook zijne gezondheid, gelijk het behoordt, boven alles waardeert, het eerst en meest ter harte neemt, zal men alle misbruiken en kwaade gewoonten gereedelijk vaaren laaten.

Zie daar dan, naar mijn oordeel en ondervinding, de beste regels om zich voor zwakheden en ziekten te behoeden, om, zwak en zieklijk zijnde, gezond en ſterk te worden, en gevolglijk om gezond, gelukkig en lang te leeven. Zij, die 'er zich niet naar gelieven te gedraagen, zullen der ſmerten en ellenden, die zij zekerlijk ondervinden zullen, zich moeten getrooſten. Zij, die 'er zich naar ſchikken, zullen 'er, buiten allen twijffel, de gewenschte uitwerkingen van genieten; en dit zelfs durf ik belooven aan zulken, die wegens de langduurigheid van hunnen zwakken en ziekelijken ſtaat, en wegens de vruchteloosheid van zoo veele aangewende middelen, dikwijls aan het herſtel van hunne gezondheid wanhoopen; mits zij alle die raadgeevingen getrouw en langduurig genoeg opvolgen. De geneeskundige waarneemingen en de dagelijkſche ondervinding leeveren voorbeelden genoeg op, om hen met die verwagting te vleijen. LUDOVICUS CORNARO, een Venetiaansch Edelman was, jongeling zijnde, uitgeſpat tot eenen buitenſpoorigen wellust, verleid door de zeden van zijnen tijd en door zijne rijkdommen, en hij had door denzelven zijne gezondheid derwijze gekrenkt, dat hij van zijn vijfentwintigſte tot zijn veertigſte jaar, een ziekelijk, kwijnend leeven

leidde

leidde en, in weerwil der beste geneesmiddelen, even ellendig bleef, doch eindelijk, op raad der Geneesheeren, eene allerſtrengſte leevenswijs houdende, en daar bij blijvende, bragt hij het zoo ver, dat hij niet ſlechts binnen een jaar tijds van zijne ziekelijke kwijning bevrijd ware, maar vervolgens eene beſtendige gezondheid genoot, tot in den hoogſten ouderdom, zelfs dien van meer dan honderd jaaren, wanneer hij met een zagten en gerusten dood zijn leeven eindigde. Laat, zegt GAUBIUS, de uitkomsten van zulke gevallen beſlisſen, of het gelukkiger zij aan de verlokſels der wellusten, dan aan de wijze raadgeevingen der Geneesheeren gehoor te geeven; maar laaten zij te gelijk leeren, dat die raadgeevingen niet altoos vruchteloos voorgeſlagen, en gemeenlijk met de gewenschte uitwerking gehoorzaamd worden.

XXV. HOOFDSTUK.

Raadgeevingen ter Geneezing.

§. CXXI. EDOCH met de opvolging alleen dier voorbehoedende regelen kan men niet altoos de gewoone ongeſteldheden der Groote en Rijke Lieden overwinnen, vooral niet, wanneer zij tot den trap van ziekte gekomen zijn. Als dan is 't noodig, dat de konst ook haare hulp toebrenge en gepaste geneesmiddels voorſchrijve, die geſchikt

ſchikt moeten zijn en naar de algemeene oorzaaken, waaruit die ziekten haaren oorſprong neemen, en naar den bijzonderen aart derzelven.

Men moet derhalven, om deze ziekten te geneezen, eerst zekere algemeene wijzingen of oogmerken zich voorſtellen, die men opmaaken moet uit de voornaamſte algemeene oorzaaken en ongeſteldheden, waar uit dezelven gewoonlijk voorſpruiten. Dan dezen zijn, gelijk ik toonde, eene te groote gevoeligheid en prikkelbaarheid van zenuwen en vezelen, die de grondoorzaak is van allerleije zenuwziekten, of toevallen en beroeringen der zenuwen, en dikwijls gepaard gaat met zwakheid; daarenboven eene ſcherpte of eene geſchiktheid tot ontſteeking in de vochten, veroorzaakt veelal door eene ligt belemmerde en ongeregelde uitwaasſeming en eene kwalijkgeſtelde ſpijsverteering; bij welken ſomtijds zich voegen verſtoppingen in de ingewanden. Weshalven blijkt, dat men in de geneezing van de ziekten der aanzienlijke Lieden ten minſten drie algemeene oogmerken moet trachten te bereiken.

1. De beroeringen der zenuwen en vezelen te bedaaren, door dezelven minder gevoelig en minder prikkelbaar te maaken, en het gantſche geſtel te verſterken.

2. De vochten zacht te maaken of de geſchiktheid tot koorts en ontſteeking weg te neemen, door de uitwaasſeming geregeld te doen voortgaan, en eene goede ſpijsverteering te verzorgen.

3. De verſtoppingen der ingewanden op te losſen.

Het

Het een en ander dezer geneeskonſtige inzichten moet men in de behandeling van de ziekten der Groote en Rijke Lieden nooit uit het oog verliezen. De middels om dezelve te bereiken zullen in de behandeling der byzondere ziekten van zelfs openbaar worden; waarom ik terſtond tot dezen overga.

Groote aandoenlijkheid voor de Lucht en andere Voorwerpen.

§. CXXI. DE te groote aandoenlijkheid voor de lucht en voor allerleije zintuigelijke aandoeningen, welken zoo veele menſchen, en vooral zoo veele Groote en Rijke Lieden ongelukkig maakt, berust, gelijk ik getoond heb, in een teeder en te gevoelig geſtel van zenuwen. Wanneer zij nog tot die hoogte niet geklommen is, dat zij de oorzaak geworden is van wezenlijke zenuwziekten, wordt zij het best genezen door de opvolging van alle die regelen, die ik voor de opvoeding en leevenswijze van zwakke perſoonen heb voorgeſchreven. Dezen zijn in dat geval niet ſlechts voorbehoedmiddelen, maar tevens de krachtdaadigſte geneesmiddelen; vermits zij alle gerigt zijn om de zenuwen min gevoelig te maaken. Zonder zich naar deze regelen te gedraagen, is het onmogelijk die ongelukkige geſteldheid te overwinnen. De Lijder, zegt TISSOT, welke hoopt zich uit dien ſtaat te redden door geneesmiddelen, zonder zijne leevenswijs geheel en al te veranderen, bedriegt

 zich,

zich, en de geneesheer, die 'er hem mede vleit, zoo 'er een geneesheer is, die 'er hem mede vleijen kan, kent zekerlijk den aart dezer kwaale niet en zal 'er nooit eenig mensch van herstellen. —— Zij derhalven, welken zich van die te groote aandoenlijkheid geneezen willen, moeten drooge, vaste, eenvoudige spijzen eeten, koude, zagte dranken drinken, geduurig beweeging neemen, dagelijks het geheele lighaam sterk wryven, zich veel en in allerlei weder in de open lucht houden, dikwijls de koude baden gebruiken, op geenerhande wijze zich broeijen of koesteren, alle gemakken ontvluchten, zich aan allerleije ongemakken langzaamerhand bloot stellen, en zich trapsgewijze gewennen aan alles wat hun te sterk is, of het geen zij te zeer vreezen. 't Is naauwlijks te zeggen, hoeveel vooral de gewoonte en de ondervinding toebrengen, om het lighaam hard of aandoenlijk en den geest bevreesd of stoutmoedig te maaken. Men leert de scherpste tochten van lucht verdraagen, de strengste koude van het weder te wederstaan, allerleije ongemakken zonder nadeel verduuren, en allerhande gevaaren onverschrokken braveeren, door die dikwijls te beproeven; men leert duizenden dingen, die men anders vreest, kleinachten en onbeschroomd behandelen, door die geduurig en van nabij te onderzoeken. Wanneer men dagegelijks in het gerucht der straaten, onder het gelui der klokken, bij het slaan van een smit is, gewent men 'er ongevoelig zoo aan, dat men het op 't laast niet meer hoort en 'er gerust onder slaapt.

Wan-

Wanneer men dikwijls beesten ziet dooden, menschen ziet lijden, verliest men eindelijk die teerhartigheid, dat medelijden, 't welk men 'er anders natuurlijk mede heeft. Eene Vrouw, die voor het rijden bang is, wordt 'er stout op, als zij het bij aanhoudenheid doet. Een verstandige Vader geneest zijne kinderen van de vrees en schrik voor honden, muizen, spinnekoppen, enz., door 'er hen gemeenzaam mede te doen omgaan. Men beneemt zelfs het paard de schichtigheid door het van digt bij te laaten zien het voorwerp, waar het voor schrikte. En hoe ongegrond, hoe ijdel zouden veele menschen, die altoos voor ziekte, voor onheilen en gevaaren bedugt zijn, hunne vrees niet vinden, indien zij slechts hunne eigen veeljaarige ondervinding raadpleegden; indien zij herdagten, hoe lang en hoe meenigmaalen zij reeds angstig geweest zijn voor het geen zij nog vreezen, zonder dat het gevreesde kwaad hun immer is overgekomen; en hoe veele redenen zouden zij hebben, om 'er zich tegen te verzetten, indien zij wel begreepen, hoe zeer zij 'er zich door benadeelen. Indedaad de geschiktheid tot vrees vergroot geduurig door geduurig te vreezen, gelijk de gevoeligheid voor ongemakken vermeerdert, hoe meer men dezelven ontwijkt.

§. CXXII. SOMTYDS, zegt TISSOT, en de ondervinding doet het ons dikwijls zien, huisvest de kwaal alleen in de verbeelding; men verbeeldt zich, dat men tot niets bekwaam is;

niet tegenſtaande men zeer veele krachten heeft; men denkt, dat alles nadeel doet, en men zou echter alles kunnen verdraagen; men koestert zorgvuldig eene kwaal, die niet beſtaat, en men loopt gevaar, om dezelve te doen geboren worden; en dit zijn van die gevallen, welken de oplettendheid van den Geneesheer onderkennen moet. Indien hij in het bedrog van den Lijder valt, is dees verloren; doch zoo hij dat bedrog doorziet, en des Lijders vertrouwen weet te winnen, is deszelfs geneezing het werk van een oogenblik. Ik heb, vervolgt hij, vijf Lijders, die meenden; dat zij noch het licht, noch het gerucht, noch de lucht, noch ſpijzen verdraagen konden, zich zien te bed te houden in eene donkere en dik met matten beleide kamer, waar in men niet als met de grootſte omzichtigheid gaan, zich beweegen en ſpreeken dorst; zij leefden alleen van een weinig vleeschnat of gelei; zij verbeeldden zich gevaarlijk ziek te zijn; zij ſtelden orde op hunne zaaken, en dat alles onder het genot van eene volmaakte gezondheid. Ik heb hen gedwongen te zien, te hooren te ſpreeken, uit hun bed en huis te gaan, goed te eeten en drinken, en te doen gelijk anderen, en langs dien weg ben ik geſlaagd, in hen hun welzijn te doen gevoelen en hen, in een kwartier uurs, van den alderdroevigſten tot den allergelukkigſten ſtaat te doen overgaan. Gevallen van dezen aart, loutere ziekten van de ziel, of van de verbeelding, ſchoon niet in zoo een hoogen trap, komen den Geneesheer dagelijks voor,

voor, in welken te geneezen hij oneindig beter ſlaagt door verſtandige redeneeringen, door vernuftig uitgedagte middelen, door zijn gezag en vertrouwen, dan door de beste medicijnen. Zoo noodzaakelijk is het, dat een Arts bij zijne artzenijkennis een gezond oordeel, vernuft, ſchranderheid en menſchenkunde bezitte, en dat zijne lijders een groot denkbeeld van hem voeden.

Zenuwziekten.

§. CXXIII. WANNEER de te groote gevoeligheid of prikkelbaarheid van zenuwen en vezelen tot die hoogte klimt, dat 'er, zoo wel door prikkels, die een gezond ſterk mensch niet aandoen, als door ſterkere aandoeningen, verkeerde en ongeregelde beweegingen in dezelven ontſtaan, die de bedieningen des lighaams belemmeren of beroeren, dan wordt zij, gelijk ik gezegd heb de grondoorzaak van zenuwziekten. Wanneer men derhalven die te groote gevoeligheid genoeg vermindert, en de prikkels, welken dezelven tot die verkeerde en ongeregelde beweegingen opwekken, wegneemt, geneest men de zenuwziekten; edoch

Hic labor, hoc opus eſt.

Dagelijks wordt men tot die einden bij Groote en Rijke Lieden en bij anderen geroepen, dan ongelukkig zelden voldoet men 'er aan. Men bedaart dikwijls de toevallen van die ziekten,

maar men neemt 'er schier nooit de eerste oorzaak van weg; meenigmaalen zekerlijk, omdat de Lijders, in het gebruik der geneesmiddelen en in de opvolging der leefregelen, niet aanhoudende en naauwkeurig genoeg zyn; maar niet zelden ook, omdat men niet genoeg let op den verschillenden staat van zenuwen en vezelen, noch op het onderscheid der prikkelen, die dezelven aandoen. De behandeling 'er van, zegt TISSOT, is tot hier toe de onzekerste, omdat men tot nog toe de oorzaaken niet genoeg onderzogt heeft. Men heeft niet opgemerkt, dat dezelven zeer onderscheiden zijn, dat zij alle bijzondere geneesmiddelen vereischen, en dikwijls zeer verschillende; dit gedeelte der Geneeskonst is nog te zeer cijnsbaar aan den geest van samenstels te maaken; ik zou schier gezegd hebben aan dien van partijzucht, of ten minsten aan dien der mode.

Verscheiden zeer groote Geneesheeren, vervolgt TISSOT, de zenuwziekte aanmerkende als een gevolg van eene verslapping der zenuwen en vezelen en van eene zwakheid der spijsverteeringen, willen dezelven geneezen door heete en versterkende geneesmiddelen, door gommen, staal, bittere extracten, camfer, bevergeil (*Castoreum*), muskus, geestige tinctuuren, opium, enz. Dan dit is eene kennelijke dwaaling, juist gelijk aan die, welke ik, handelende over de ongesteldheden der spijsverteering en maagmiddelen, zal doen opmerken. Alle de zenuwziekten slechts aan eene oorzaak

toe-

toeſchrijvende, verzet men 'er zich tegen met alleen eene ſoort van geneesmiddelen, en ongelukkig ſlaagt men daar in even zoo weinig, als ik toonen zal, dat zulks met de maagziekten gelukken kan. Zenuwen, verhard en geprikkeld door een te ſterk gebruik van ſpecerijen of wijnen, herſtellen zich niet door het gebruik van duivelsdrek (*Aſſa foetida*) of geestige tinctuuren, middelen, nog veel ſcherper, dan de ſterkſte ſpecerijen en de geestrijkſte wijnen. Zenuwen, verdroogd door het misbruik van het *Eau des Barbades*, van het *Marasquin*, van ſterke dranken, van liqueuren, van pepermuntwater enz. laaten zich niet bedaaren door het veel gebruiken van tinctuuren uit gentiaan - valeriaan - wortel, bevergeil, of barnſteen, door het Elixir van vitriool of het *Eau des Carmes*, maar deze geneesmiddelen, zoo ſchadelijk in die gevallen, doen zeer veel goed in dezulken, waar in verſlapte vezelen, een waterachtig en verarmd bloed, de waare oorzaaken van de kwaal zijn; en de gevallen van de eene en andere natuur doen zich dikwijls op. Misſchien zijn 'er in beide de gevallen geene geſchikter middels dan het *Liquor* van Hoffman, en de zoete Geest van Salpeter.

§. CXXIV. EEN ander gedeelte van Geneesheeren, vaart TISSOT voort, onder welken men 'er ook telt, die met recht zeer beroemd zijn, hebben een beginſel aangenomen, 't welk door de alleroudſte Geneeskundigen is voorgeſteld, doch door GALENUS reeds wederſpro-

 ken,

ken; te weeten, dat de zenuwen gelijk koorden werken; dat alle de hyſterike, hypochondrike en ſtuip- of krampachtige ziekten van derzelver te groote ſpanning afhangen; dat men die niet als door ontſpanning geneezen kan; dat even daarom alle ſpijzen en dranken, welken niet ſmaakeloos zijn, ſchade doen, en dat de beste, de eenigſte goede geneesmiddels zijn de lang aangehouden en herhaalde warme en koude baden, en ſchier verſchrikkelijke hoeveelheden van zuiver waterachtige dranken. Deze geneeswijs, welke uitneemende is, wanneer eene ſcherpte van vochten, eene droogheid van vezelen, eene ontſteeking van bloed en eene ontſtoken verdikking van gal de overhand hebben, heeft in deze gevallen moeten hebben en wezenlijk gehad de allergelukkigſte gevolgen, en heeft, onder de handen van mijnen Vriend den Heer POME, die dezelve zoo bekwaam beſtuurt, de ſchoonſte geneezingen bewerkt; doch zij ſtrekt zich niet uit tot alle gevallen, en daar zijn 'er, waar in zij volſtrekt ſtrijdig zijn zou.

§. CXXV. DE geneeswijzen met verſterkende en die met verſlappende middelen hebben beiden haare bepaalde toediening. De Geneesheeren, die zich ſlechts bij eene houden wilden, zouden een gedeelte hunner Lijderen berooven van het geneesmiddel, 't welk hun alleen dienſtig is, en zouden zich zelven het vermaak beneemen, dat zij uit een gelukkig gevolg van geneezing ſmaaken; men behoort de eene en andere

dere te weeten van pas te gebruiken, en dikwijls geheel verſchillende geneeswijzen, zoo men in alle geneesbaare gevallen gelukken wil. Eene geneeswijs is daarom niet te minder goed, omdat zij de begunſtigde geneeswijs is van eenen mededinger. Laat ik hier bijvoegen, dat 'er zelfs gevallen zijn, waar in men die twee ſtrijdige geneeswijzen in een zekeren zin moet weeten te vereenigen, en dat 'er anderen voorkomen, in welken men de eene op de andere moet laaten volgen. 't Is niet als eene langduurige ondervinding en een geest, vrij van vooroordeel voor eenig ſamenſtelſel, welken den Geneesheer in ſtaat ſtellen om alle die gevallen wel te onderſcheiden.

§. CXXVI. DAAR is, zegt TISSOT, één artijkel, waar in de voorſtanders dier twee ſtelſels ſchijnen overeen te komen, omdat hunne grondbeginſels, ſchoon regtſtreeks ſtijdig, hen langs verſchillende wegen daar heen leiden; te weeten de aderlaating en de buikzuivering ſtrengelijk en ſchier zonder onderſcheid in allerleije zenuwziekten te verbieden; daar ondertusſchen talrijke waarnemingen de nuttigheid en noodzaakelijkheid dier middelen aantoonen aan hun, die, aan geene partijzucht overgegeeven, zich alleen ophouden met het onderzoek der oorzaaken, en die voor ieder dier oorzaaken geneesmiddels voorſchrijven, welken de ondervinding geleerd heeft geſchikt en bekwaam te zijn om dezelven weg te neemen.

Zoo de indedaad vernuftige en doorkundige Mannen, welken aan het hoofd dier ſtelſels zijn, ſlechts hun oog wilden vestigen op de waarneemingen van anderen, en de ongemakken zien, die men ontmoet in het behandelen van kwaalen, welken in haare oorzaaken ſtrijdig zijn, volgens eenerlei geneeswijs, in deze te ver uit te ſtrekken, en in te verwerpen alles, wat 'er vreemd aan is of van afwijkt, zouden zij buiten twijffel hunne gelukkige geneezingen vermeenigvuldigen en de verplichting vergrooten, die het algemeen hun ſchuldig is; en zij zouden welhaast bemerken, dat de algemeene regels en geneeswijzen in de geneeskunde gevaarlijk zijn; dat zij de grootſte geneesheeren ſchier gelijk maaken aan kwakzalvers, die door een enkel geneesmiddel alles geneezen willen, en die zich verbeelden, dat alle ziekten van eene enkele oorzaak afhangen; dan dit is nergens meer valsch dan in de zenuwziekten, wier behandeling even daarom het meest noodig heeft onderſcheiden aangewezen te worden; maar de uitweidingen over deze onderſcheiden behandelingen zijn buiten het beſtek van dit Werk, waarom wij ons tot eenige algemeene raadgeevingen zullen bepaalen, die uit de hier gemaakte aanmerkingen meest voortvloeijen.

1. Eer men eenige Geneesmiddels gebruikt, dient men door de raadpleeging met een kundig en ervaren Geneesheer, zich eerst wel te verzekeren, dat de ongeſteldheden, waar mede men gekweld is, wezenlijk zenuwziekten zijn. Deze raadgeeving is vooral van belang voor de Groote

en

en Rijke Lieden. Zij zijn, gelijk ik boven reeds heb aangemerkt, zeer gereed om hnnne kwaalen voor zenuwziekten te houden, en hun te gelooven, die hun zulks verzekeren; dit vleit, dit troost hen in veele gevallen. Ondertusſchen is het aan menſchen, die geene kennis noch ondervinding van ziekten hebben, naauwlijks te beduiden, hoe ligt men zich hier in bedriegt. Meer dan eens heb ik bij aanzienlijke Lieden voor zenuwtoevallen zien houden de wezenlijke voorafgaande verſchijnſels van beroerte, en hoe gevaarlijk deze mistasting zijn kan, is niet moeijelijk op te maaken; ten minſten ligtelijk begrijpt men, dat verhittende zenuwmiddels als dan zeer ſchadelijk zijn zouden. Ik heb door braak-purgeer-wormdoodende, zuurtemperende en andere middelen, welken den naam van zenuwmiddelen niet draagen kunnen, lijders genezen, die men langen tijd vruchteloos als zenuwzieken behandeld hadt. Bedurve Galſtoffen, raauwigheden, wormen, zuur, enz. in de maag en darmen verwekken niet zelden in menſchen, die welgeſtelde zenuwen hebben en niet zwak zijn, flaauwten, bezwijmingen, opſpanningen, en hartkloppingen, hik, kramptrekkingen, ſtuipen en andere toevallen, welken in alles gelijk zijn aan de toevallen van zenuwziekten; doch welken men daar voor niet moet aanzien, wanneer zij niet uit een zwak en teergevoelig zenuwgeſtel voortſpruiten; hoewel in menſchen met dusdanig geſtel ook die zelfde toevallen meenigmaalen uit die zelfde prikkelende oorzaaken ontſtaan; met dit verſchil echter,

ter, dat zij dan altoos geweldiger en aanhoudender zijn. Het verzuim van dit onderscheid baant niet zelden den weg tot gevaarlijke mistastingen in de behandeling van zenuwziekten of andere kwaalen, en is somtijds ook oorzaak, dat de roekelooze kwakzalver schielijk slaagt, daar de voorzichtige arts zeer lang vruchteloos heeft gearbeid. Een Lijder, bij voorbeeld, die ter oorzaake van onverteerde stoffen in de maag, of van verstoppingen der ingewanden, aan bezwijmingen, stuiptrekkingen, enz. onderworpen is, loopt altoos gevaar, dat zijne toevallen verergeren zullen, dat men de ziekelijke oorzaak vastmetzelen en onherstelbaar maaken zal, wanneer men hem op den duur zenuwmiddelen, kina, en soortgelijke medicijnen gebruiken laat; komt hij toevallig in handen, al is het van eenen onkundigen, die hem braak- en purgeermiddelen toedient, zoo geneest hij schielijk en gelukkig; en zoodanige gevallen heb ik in meenigte gezien.

Aan den anderen kant worden dikwijls, door gebrek van kundigheid, oplettendheid of ondervinding wezenlijke zenuwziekten voor andere kwaalen gegroet, en gevolglijk op eene gevaarlijke wijze behandeld. Hieromtrent laat zich TISSOT dus uit: De te groote gevoeligheid voor indrukselen, de vermindering van vrolijkheid, somtijds zelfs vlaagen van droefgeestigheid zonder kennelijke oorzaak, onsteltenis van den slaap, het zij dezelve korter, losser, of zwaarer is dan gewoonlijk, en eene ongeregeldheid in 't wateren zijn gemeenlijk de eerste

toe-

toevallen van zenuwziekten; en als dan moet men zeer zorgvuldig zijn, zoodra men die ondervindt, om geene geweldige geneesmiddelen te gebruiken. Ik heb van dezen aart de allerdroevigste gevallen gezien, die allen alleen verslimmerd waren, omdat dezelven in het begin niet wel onderkend en geweldig behandeld waren, door minkundige lieden, die meenigmaalen de sterkste medicijnen voorschrijven, zonder immer gedagt te hebben, om zich te vraagen, uit wat oorzaak zoodanig toeval voortvloeide, en welke uitwerking zulk een geneesmiddel voortbrengen zou. Zoodra de zenuwen ongesteld zijn, worden alle aandoeningen sterker, en die van kwalijk toegediende artzenijen gevaarlijk en verschriklijk: deze dwaaling heeft zeer dikwijls plaats. Niets is gemeener, dan Lijders te ontmoeten sukkelende met kwaalen van dien aart, omdat men in de beginselen aan eene bezwaaring of vervuiling van de maag hadde toegeschreven die toevallen van benaauwdheid, van toenijpingen der maag, van een ontstelden eetlust, van windige opspanning, van geelzucht enz., die de eerste uitwerksels waren van ongeregelde beweegingen van de zenuwen der maag en darmen; en daar is zekerlijk geen Geneesheer, die eenigzins in praktijk is, welke niet meermaalen geraadpleegd is door lieden, alle wier kwaalen in eene ongesteldheid van zenuwen bestonden, en die men echter als scheurbuikigen behandeld en wier staat men door die behandeling merkelijk verergerd had. — Men vindt ook Geneesheeren, die geen

ge-

geloof ſlaan aan zenuwziekten; zij houden dezelven voor eene hersſenſchim, en als zij toevallen ontmoeten, die zulks wezenlijk zijn, leiden zij dezelven niet af van hunnen waaren oorſprong, maar, niet weetende wat naam 'er aan te geeven, noemen zij die ſcheurbuik, eene ziekte, die, uitgezonderd op zee, nog zeldzaamer is dan de zenuwziekten in de groote ſteden gemeen zijn. Ongelukkig vooral voor den Lijder, zoo men, na de angstvalligſte onderzoekingen, op zijne huid eenige kleine ligtblaauwe vlakjes ontdekken kan; als dan is zijn lot beſlist, en wat 'er ook van volgen moge, hij moet zes maanden lang middelen tegen het ſcheurbuik gebruiken; die ligte verandering in de kleur zijner huid, welke van eene meenigte verſchillende oorzaaken kan afhangen, en welke men zeer dikwijls in de ſterkſte menſchen waarneemt, getuigt onweerſpreeklijk tegen den ſtaat van zijn bloed; hij mag 'er zich tegen verzetten, hij mag op de ſterkſte wijze verzekeren, dat hij welvaarende is, dat hij nooit als in de gezondſte landſtreeken gewoond heeft, die eigen is aan de ziekte, die men hem geeven wil, dat hij vast tandvleesch, ſchoone tanden heeft, enz., alles is te vergeefsch, en niets kan hem verſchoonen, om aan de langwijligſte en nutteloosſte geneezing zich te onderwerpen voor eene ziekte, waar van hij het geringſte zaad of beginſel niet in zich heeft.

Eene andere nog gevaarlijker dwaaling, zegt TISSOT, is de zenuwziekten aan te zien voor venusziekte en den lijder te doen ondergaan alle de wreed-

wreedheid van eene volkomen kwikkuur. Deze misvatting schijnt bezwaarlijk te gelooven; doch ik heb te veel lieden gezien, die 'er de slachtoffers van geweest waren, om mij te bedriegen omtrent het dikwijls voorkomen derzelve.

2. Bijkans van het zelfde belang is het, dat men, verzekerd zijnde aan zenuwziekten onderhevig te zijn, 'er geene medicijnen tegen gebruiken moet, zonder voorkennis en goedvinden van een bekwaamen Geneesheer, die 'er, ingevolge van de bijzondere ongesteldheid, het temperament, enz. des Lijders, de keus van bepaalt. Dees raad is mede vooral noodig voor de Lieden van rang en vermogen. Het begrip, dat de zenuwziekten door versterkende middelen moeten geneezen worden, is onder hen zoo algemeen, dat 'er naauwlijks aanzienlijke huizen zijn, waar in men niet verscheiden zenuwmiddels, de kina en bittere kruiden op wijn getrokken, het Spa- Pirmont- of Schwalbach-water, enz. als huismiddelen tegen die ziekte op den duur en onverschillig gebruikt, en zonder ooit behoorlijk raad gepleegd te hebben, of zij hun wezenlijk dienstig zijn. Dit is ook eene van de redenen, waarom zeer veelen dier Lieden zulke middelen jaaren lang inneemen zonder 'er door te verbeteren; en niet zelden ziet men 'er hen erger door worden. De Geneesheeren zelven zijn, gelijk wij reeds aangemerkt hebben, in het voorschrijven dier middelen niet onbevooroordeeld en oplettend genoeg. Zij zouden zekerlijk meer slaagen in het geneezen dier ziekten, indien zij wel begrepen, dat de te

groote

groote gevoeligheid van zenuwen niet altijd met weeke en ſlappe vezelen gepaard gaat; en al gaan dezen 'er mede gepaard, zoo laat de verſcheidenheid der prikkelen niet toe, dat men in alle gevallen zonder onderſcheid verſterkende, bittere, ſamentrekkende, en verhittende geestrijke middelen toedienen; daar zijn 'er zelfs van dezen aart, in welken zij zeer ſchadelijk zijn. Men vindt zelfs lieden, die bij een zwak, te gevoelig zenuwgeſtel eene geſchiktheid tot ontſteekingziekten zelfs tot beroerte hebben, in welke gevallen de verſterkende zenuwmiddels ten uiterſte nadeelig zijn. Wie hunner ook heeft niet ondervonden, dat men geſtellen vindt, die geen kina, geenerleije heete medicijnen verdraagen kunnen, hoe zeer dezelven anders dienſtig ſchijnen, ja dat in eenige lijders eene bijzondere gevoeligheid der maag dat ſoort van middelen of ſommigen derzelven ſchadelijk maaken. Niettemin blijft het waar, dat niemand tegen zenuwziekten medicijnen behoort te gebruiken, als met raadpleeging van zijnen Geneesheer. De verſcheiden geneesmiddelen aan te wijzen en de verſchillende behandelingen te ontvouwen, welken voor de bijzondere gevallen geſchikt zijn, is van weinig dienst voor lieden, die geene geneeskundigen zijn en is buiten het beſtek van dit Werk. Men kan anders daaromtrent breedvoerig onderrigt worden, in de meermaalen aangehaalde verhandeling van den Heere WHIJTT over de zenuwziekten. Betrekkelijk de baden teekent TISSOT dit aan: de warme baden zijn onvermijdelijk, wanneer 'er een beginſel van verhitting en droogheid

heid en ſcherpte plaats heeft; de koude baden zijn van de grootſte uitwerking, wanneer men alleen de veirkracht herſtellen of verſterken moet; en dikwiljs bedaart men, met een weinig ijs te gebruiken, de geweldigſte zenuwtoevallen, die niet als verſlimmerd worden door alle andere geneesmiddelen, waar van men zich gewoonlijk in die gevallen bedient; en welken ſomtijds meer gewettigd zijn door het gebruik, dan zij door reden en ondervinding zijn aangewezen. Ik zal 'er bijvoegen, dat ik, in gevolge het hieraangemerkte, meermaalen, door verſlappende en verkoelende middelen, zenuwtoevallen geneezen heb, die men door verſterkende en heete middelen zeer verergerd had. Men neemt het denkbeeld, dat men in zenuwziekten niet verſlappen moet, te algemeen: de aderlaating verſterkt, verligt en bedaart in ſommige gevallen veel meer, dan de kina, de ſtinkende gommen en het *opium*.

3. Wat ſoort van gepaste middelen men tegen de zenuwziekten gebruikt, zal men 'er de gewenschte vrucht van genieten, behoort men 'er naauwkeurig en aanhoudend in voort te vaaren, zelfs dan nog, wanneer men geene zenuwtoevallen meer gewaar wordt en geheel ſchijnt geneezen te zijn. Zelden gedraagen de zenuwzieke lijders zich naar dezen raad; zij zijn, gelijk ik boven breedvoerig getoond heb, gewoonlijk te ongeduldig, te onſtandvastig en te ligtgeloovig, om 'er zich ſtipt en beſtendig aan te houden, of zij ſcheiden met het gebruik der middelen gemeenlijk te vroeg uit, meenende geneezen te zijn;

zoodra zij hunne gewoone ongemakken niet meer gevoelen; die echter haast wederkomen, en dan moeten zij op nieuws tot de vorige middelen hunne toevlugt neemen. Hier komt somtijds bij, dat de Geneesheeren zelve niet altijd gedulds genoeg hebben, om die ziekten zoo langduurig met oplettendheid te behandelen, of dat zij, uit vreeze om van eigenbelang verdagt te worden, niet sterk genoeg op eene lange aanhouding van het gebruik van geneesmiddelen aandringen, zonder welke het nochtans niet mogelijk is, dat 'er die Lijders een groot en duurzaam voordeel van genieten kunnen: invoegen de verwaarloozing van dezen raad eene andere reden is, waarom zij zoo zelden volkomen van hunne kwaalen geneezen worden. TISSOT zegt: Nadien de bedieningen der zenuwen van het dierlijk werktuig die zijn, welken de grootste volmaaktheid vereischen in alle de werkingen, van welken zij, om zoo te spreeken, de uitkomst of hoofdsom zijn, en even daarom ook die, welken het ligtst ontsteld worden, en het moeijelijkst zich herstellen, is het niet te verwonderen, dat de zenuwziekten zeer gemeen zijn, dat zij lang duuren, en dat zij dikwijls veranderen, van beter tot erger, en wederom van erger tot beter overgaan; het is derhalven niet, als met zeer veel moed aan de zijde van den lijder en met zeer veel gedùld aan de zijde van den Arts, dat men zich vleijen kan dezelven te zullen geneezen. 't Is hierom, dat MONTANUS vermaande; „ dat men, in de ge- „ neezing van deze ziekten, niet den tijd van ééne

„ maand

„ maand of jaar moet bepaalen, gelijk in anderen „ plaats heeft, maar dat men, geduurende zijn „ geheele leeven, aan zijne herstelling behoort „ te werken, somtijds de geneezing, en somtijds „ de behouding alleen beoogende.

4 Tot geneezing van zenuwziekten is het verder volstrekt noodzaakelijk, dat men eene geschikte leevenswijs leide. Men geneest wel sommigen dezer ziekten zonder medicijnen en alleen door eene goede leevensregeling, maar nimmer zonder deze en alleen door genen. Men behoort uitspanningen en vermaaken te neemen, in een zuivere drooge landlucht te leeven, zeer maatig te zijn in eeten en drinken, geene scherpe, wrange spijzen of dranken te nuttigen, veel lichaamsoeffening in 't werk te stellen, geregeld te slaapen, zich niet te koesteren of te broeijen, en vooral schadelijke hartstochten te vermijden. De hartstochten zijn de gewoonste en de magtigste oorzaaken van dit soort van kwaalen; indien men dezen niet kan ontwijken, indien men de voorwerpen, de prikkels, die dezelven opwekken en werkzaam houden, niet van zich kan verwijderen, en indien men derzelver aandoeningen niet kan verzwakken, zoo is 'er geene geneezing te hoopen. — Men behoort derhalven zich te gedraagen naar alle die leefregels, welken ik boven voor zwakke persoonen heb voorgeschreven; die allen zijn ook hier de krachtdaadigste geneesmiddels, vermits zij de te groote gevoeligheid, de grondoorzaak der zenuwziekten, verbeteren; en zij zijn even daarom alleen 'er

zoo noodzaakelijk in, dat ik 'er naauwlijks eenen van weet uit te zonderen; hoewel het ook hier het best zij, dat een ieder met een kundig en ervaren Arts te raade ga, om te weeten, welken voor zijnen bijzonderen ſtaat de geſchiktſte leefregels zijn. Voor 't overige dient men in de opvolging derzelven, even als in het gebruik der geneesmiddelen, naauwkeurig en ſtandvastig te zijn; men kan geene zenuwziekten in den grond en beſtendig geneezen, zoo men op den duur eene ongeregelde, of zelfs eene aan derzelver naaſte oorzaak ſtrijdige leevenswijs, volgen wil.

Ik wil echter niet, dat zenuwzieke lijders altoos, onafgebroken en zeer veele medicijnen inneemen en eene te bepaalde leevensregeling houden zullen. Hoe ſchadelijk zulks zij, hoe geſchikt zelfs om hunne kwaalen te voeden en te verergeren, heb ik boven in 't breede getoond. Neen, daar is hier in, gelijk in alles, eene zekere maat en wijs, die men niet ſtraffeloos overſchrijden kan. Daar zijn gevallen, waar in men ſomtijds tusſchenbeiden met het gebruiken van geneesmiddelen voor een tijd uitſcheiden moet; daar zijn 'er anderen, waar in men nu en dan van geneeswijze veranderen moet. De behandeling der zenuwziekten, zegt TISSOT, eischt dikwijls eene verandering van methode, niet alleen, omdat 'er een ſamenloop en vermenging van eerſte oorzaaken kan plaats hebben, die ieder eene verſchillende behandeling vorderen; maar ook, om dat 'er ſomtijds, wanneer de eerſte oorzaak, die de bedieningen der zenuwen ontſteld

had,

had, is weggenomen, andere geneesmiddelen noodig zijn, om die bedieningen te herſtellen: ten laatſten, omdat, wanneer de beweegbaarheid der zenuwen zeer groot is, haar ſtaat, wegens de meenigte van oorzaaken, die op dezelven werken, zoo zeer verſchillende is, dat zij ſomwijlen een geneesmiddel, 't welk haar te vooren zeer veel nut gedaan had, niet langer verdraagen kunnen. Daar zijn eindelijk gevallen van zenuwziekten, waar in het best is zich alleen bij eene goede leevenswijs te houden, geene medicijnen meer te neemen, als alleen nu of dan, om de toevallen te bedaaren, en voor het overige geduld en lijdzaamheid te oeffenen. „ Het is dikwijls, zegt „ WHYTT, buiten het vermogen der konst, die „ ziekten geheel uit te roeijen; en daarom is „ het meenigmaal nuttig dit onzen lijderen in te „ boezemen, vooral denzulken, die kracht en „ moeds genoeg hebben om die kwaalen te draa„ gen, welken nooit geheel voorgekomen, of „ volkomen geneezen kunnen worden."

Met alle de hier voorgeſtelde raadgeevingen acht ik voldaan te hebben, aan het eerſte algemeene inzicht ter geneezing van de ziekten der Groote en Rijke Lieden. Ik zou hier ook kunnen ſpreeken van de geneezing der Hypochondrie, Melancholie en Vrijſterziekte; doch zij is dezelfde, wanneer deze kwaalen louter uit een te aandoenlijk zenuwgeſtel ontſtaan; en in de gevallen, waar in zij uit andere oorzaaken voortkomen, mag ik mij hier niet inlaaten; men kan 'er uitvoerige onderrigting omtrent vinden in de meer-

gemelde Verhandeling van den Heere WHYTT over die ziekten. TISSOT belooft 'er ook eèn opzettelijk Werk over te zullen in 't licht geeven, waar aan hij reeds tien jaaren geärbeid had, toen hij dit, dat ik hier volg, uitgaf.

Bezwijmingen.

§. CXXVII. NADIEN de bezwijmingen, welke ik §. LVIII. heb beschreven, wezenlijk het gevolg zijn van een te aandoenlijk zenuwgestel, begrijpt men ligtelijk, dat zij geneezen moeten worden, door de grondoorzaak derzelven weg te neemen, en gevolglijk, dat daar toe dienen alle die raadgeevingen, die ik in het voorgaande Artikel vermeld heb. Invoegen ook hier de waare herstelmiddels zijn een werkzaam en geregeld leeven, koele kamers, bedden en kleeding, de open lucht vooral des morgens, de lighaamsoeffeningen, voornaamelijk te paard, de uitspanningen, en de maatigheid van geschikte spijzen en dranken. Daarentegen allerlei ongeregeldheden, een lui en lekker leeven, warme waterachtige dranken en verdriet vereeuwigen deze kwaal, en maaken alle artzenijen volstrekt nutteloos. De beste geneesmiddels zijn die versterken zonder te verhitten; maar allerlei ontlastende middels, aderlaatingen, buikzuiveringen, afgangverwekkende mineraal wateren, alle verkoelende verslappende mediçijnen, zouten enz., zijn 'er in 't algemeen verderflijk voor.

Edoch in het toeval zelf komt eene enkele

reis eene kleene aderlaating te pas, wanneer 'er naamelijk eenige volbloedigheid plaats heeft, en de pols meer dan natuurlijk vol en aangezet is, gelijk fomtijds gebeurt, als een hevige hartstocht, toorn, fchrik of iets dergelijks 'er de opwekkende oorzaak van is. —— Wanneer het uit eene kwaade fpijsverteering ontftaat, is een zagt braak- of purgeermiddel noodzaakelijk; en, als het uit opfpanning van winden voorkomt, windbreekende middels, gelijk *Eau des Carmes*, het *Liquor* van HOFFMAN. —— Voor 't overige begrijpt men, dat men in het toeval altoos middelen moet aanwenden, gefchikt om de bijzondere oorzaak weg te neemen, en tevens middelen bekwaam, om de ademhaaling en den omloop des bloeds op te wekken en den lijder bij zichzelven te brengen, gelijk het geeven van verfche koele lucht, fomtijds het warme voetbad, de wrijvingen, vooral van den buik, het rieken van ftinkende reuken, den rook van leder, van een veder, duivelsdrek, geest van hartshoorn, het *Eau de Luce* enz.

Scheele Hoofdpijn.

§. CXXVIII. MET TISSOT meen ik, door waarneemingen, geleerd te hebben, dat de fcheele hoofdpijn, in de meeste gevallen en in het begin, fchier altoos het gevolg is van eene ongefteldheid of gebrek in de maag, daar vooral in beftaande, dat zij, wegens zwakheid of een ongefteldeh ftaat haarer zenuwen, de fpijzen te

langzaam, of niet wel verteert, zoo dat 'er scherpe slijmen, garstig vet, zuuren of raauwigheden in dezelve geboren worden, die door haare scherpte derzelver zenuwen prikkelen en, door gemeenschap of medegevoel met de zenuwen van het hoofd, dit deel zoo geweldig doen lijden.

In 't algemeen derhalven vordert de geneezing dezer kwaal, dat men die scherpe, raauwe stoffen eerst uit de maag ontlaste, en vervolgens dit ingewand versterke, of in staat stelle om de spijzen behoorlijk te verteeren. 't Is hier van, dat men in het begin 'er veelen van geneest door zagte braak- en purgeermiddelen, en daarna door zagte bittere middelen, gepaard somtijds met purgeermiddelen van denzelfden aart. Met de kina en de rhabarber heeft men dikwijls gelukt. Ik heb 'er sommigen van geneezen door de aloë, de ossegal en de spaansche zeep, en anderen door het zout van alsem en de magnesie. Maar zal men in dit geval op eene volkomen herstelling hoopen, zoo is het volstrekt noodzaakelijk, dat men zich onthoude van vet, vooral van gesnerkt vet en boter, van vette en ongerezen gebakken, van onverteerbaare vellen van dieren, van slappe groenten, van melkspijzen, en van zuuren, en dat men zeer maatig of in 't geheel geen wijn, noch ook theé, koffij, of chocolaat drinke.

Edoch, wanneer de kwaal, zegt TISSOT (en de ondervinding heeft het mij maar al te dikwijls doen zien,) eene hebbelijke zenuwziekte geworden is, weerstreeft zij niet slechts halsterrig tegen

gen alle herſtelmiddelen, maar dikwijls is het dan zelfs niet voorzigtig dezelven te willen geneezen, omdat, gelijk ik gezegd heb, de verdrijving of ophouding van de ſcheele hoofdpijnen de allerergſte onheilen veroorzaakt. Het is dan het best, dat men zich te vreden houde met dezelven te verzachten, met de aanvallen 'er van ligter te maaken en niet zoo dikwijls te doen wederkomen; welk oogmerk men bijkans altoos verkrijgt, door het gebruik van die leevensregeling en die geneesmiddelen, welken ik zoo even heb aangepreezen. Maar men moet zeer op zijne hoede zijn tegen de meenigte van mediçijnen, die men ſomtijds onverſchillig in die gevallen aanprijst; zij tergen doorgaans het kwaad en verderven de gezondheid. Men heeft zekerlijk zeer veel moeds noodig om te lijden, zonder verligtenis te zoeken; doch wanneer het wel beweezen is, dat alle hulpmiddelen, die men aanwendt, van geen nut kunnen zijn en wezenlijk kwaad doen, is het niet als eene loutere zwakheid, zoo men met dezelven aanhoudt.

Als de ſcheele hoofdpijn ſterke en bloedrijke menſchen aantast, is eene geheele onthouding van wijn en dikwijls ook van vleesch onvermijdbaar noodzaakelijk; ſomtijds behoort men van tijd tot tijd aderlaatingen in 't werk te ſtellen; eenige jonge lieden zijn door het huwelijk geneezen. —— Zulke voorbeelden heb ik mede ontmoet en wel in beide de Sexen. Eens heb ik eene vrouw van omtrent 48 jaaren, die van haare jeugd af, om de twee of drie weeken, met gezet wederkomende

 ſcheele

ſcheele hoofdpijnen geplaagd geweest was, gevallig 'er van geneezen gezien, na eene ontſteekingskoorts; waar voor ik aan haar verſcheiden aderlaatingen had laaten doen. In eene andere Vrouw, die in gelijk geval was, heb ik, omtrent haar 40ſte jaar, de kwaal zien wegblijven na een hevigen aanval, die wel zes weeken onafgebrooken had aangehouden en waar voor men alle middelen vruchteloos in 't werk geſteld had.

Deze ziekte, zegt TISSOT, heeft ſomwijlen haare zitplaats in den eerſten of twaalfvingerendarm, en hangt af van eene gal, die zich daar ophoopt en bederft; de purgeermiddelen, een langduurig gebruik van room van wijnſteen, en vooral eene ſchraale en ſchier geheel uit plantgewasſen beſtaande eetregel zijn 'er de waare geneesmiddels van. In den ouderdom van 55 of 60 jaaren verliezen de ſcheele Hoofdpijnen doorgaans haare hevigheid.

Daar zijn, zegt hij, in den aanval zelven, maar zeer weinige middelen om het te verzachten, eene zeer groote gelatenheid is ſchier het eenige vermogende geneesmiddel. Dit echter kan ik niet geheel toeſtemmen; ik heb in gevallen, daar ik vermoedde, dat 'er eene kwaade ſtof in de maag huisvestte, meermaalen, den aanval in het begin afgebroken door een braak- of purgeermiddel; en niet zelden in gevallen, waar het een zenuwziek toeval was, vrij veel verligting toegebragt, door het dikwijls betten of wasſen van het hoofd, met koud water, door den hemelſchen geest, in het hol van de hand, eenige minuuten, tegen de pij-

pijnelijke plaats gehouden, en door het in geeven van den Speenkruids-wortel (*radix valeriana*) of ruime giften van het heulſap (*Opium*) en, in andere gevallen, door warme voetbaden en flanellen lappen in heet water uitgewrongen aan het hoofd te leggen. 't Is alleen een oordeelkundig onderſcheid der oorzaaken, dat ons in de bijzondere gevallen en toevallen van ziekte bekwaame geneesmiddels aan de hand geeft.

Beroerte.

§. CXXIX. DOORGAANS vindt men in de lieden, welken eene geſchiktheid tot deze ziekte hebben, of 'er reeds van aangetast zijn, eene zekere kwaadſappigheid, eene kennelijke ongedaanheid in het aangezicht, eene vreemdheid der oogen, ſlappe, werkelooze vaten en een lijmig min of meer veraart en ſomtijds eenigzins tot ontſteeking hellend bloed; alle gevolgen van ongeregeldheid, van uitputting, van een werkeloos leeven, van veel en te voedſaame ſpijzen te eeten enz.

Om derhalven zich voor die ziekte te behoeden moet men dezen en de bovengemelde oorzaaken §. LX. vermijden en eene tegengeſtelde leevenswijs houden; maar vooral maatig en ſchraal zijn in het eeten. —— Tot voorbehoeding een parijsch kusſentje, of een zakje met zout op de borst, met een band om den hals, te draagen, is zeer onnoozel; maar men begrijpt 'er de onnoozelheid niet van, omdat men het geſtel

ſtel en de huishouding van 't menſchelijk lighaam, de oorzaaken der ziekten en de werking der geneesmiddele niet kent. Doen zij geen goed, zegt men, zij doen geen kwaad, en miſſchien doen zij goed door de verbeelding gerust te ſtellen. Het is zoo, zij kunnen in deze, gelijk in andere ziekten, nut doen, door de vrees weg te neemen, wanneer men onnoozel genoeg is om 'er vertrouwen in te ſtellen; doch zij kunnen tevens zeer veel kwaad doen, wanneer men, gelijk ik het gezien heb, zich 'er zoo geheel op verlaat, dat men 'er in geval van noodzaakelijkheid andere vereiſchte middelen door verzuimt. Men pasſe dit toe op andere gevallen, waar in men ſoortgelijke kwakzalverachtige medicijnen onder dat voorwendſel gebruikt.

Maar het is voornaamelijk van belang, zoodra men de waarſchuwende teekens van deze ziekte meent te beſpeuren, dat men met een bekwaam Geneesheer 'er over raadpleege, ten einde in tijds de noodige middelen aan te wenden, om den ſlag, waar mede men gedreigd wordt, af te keeren. Het is van alle ziekten waar, maar bijzonder van deze, dat zij beter voorgekomen dan geneezen wordt. Zij laat in hem, die dezelve eens gehad heeft, eene bijkans onoverwinnelijke geſchiktheid over om 'er op nieuws van aangetast te worden, zoodat hij genoegſaam zeker zijn kan, aan wat dood hij ſterven zal. —— Dan deze raadgeeving is te meer noodzaakelijk, omdat men zich, gelijk ik boven §. CXXIII. reeds aangemerkt heb, omtrent de voorafgaande verſchijnſelen dezer beroerte, ligtelijk vergrijpen en

indedaad gevaarlijk mistasten kan. De duizeling of draaijing in het hoofd, het geruisch in de ooren, de belemmering in de ſpraak, de doofheid of ſlaaping in handen en voeten, het onvermogen, om het een of ander lid te beweegen enz. hebben zoo veel overeenkomst, met de gevolgen van zwakheid en zenuwziekte, dat zelfs een Geneesheer zeer veel ondervinding en oplettendheid noodig heeft, om dezelven niet daar voor aan te zien; voornaamelijk, wanneer hij te zeer vooringenomen is met het ſtelſel, dat men de meeſte ongeſteldheden der aanzienlijke Lieden van verzwakte zenuwen moet afleiden. Althans het ontbreekt aan geene voorbeelden van menſchen, die door hunne eigen of des Geneesheers onachtzaamheid in dezen, zoo niet door deszelfs onkunde, ongelukkig geworden zijn. Met derhalven in dat geval terſtond raad te pleegen, zal men zich, omtrent de gevolgen dier verſchijnſelen gerust, of zich in ſtaat ſtellen om in tijds bekwaame voorbehoedmiddelen te gebruiken. Zoo ergens, hier vooral, is toepasſelijk de les:

Abundans cautela non nocet.

Overtollige zorg ſchaadt niet.

Wanneer men reeds eens of meermaalen van deze ziekte is aangetast geweest, komen dezelfde raadgeevingen te pas, en de opvolging derzelven wordt zoo veel te noodzaakelijker. In-

zon-

zonderheid is het dan noodig en nuttig, dat men een schraalen eetregel houde, ligtverteerbaare, weinig voedsaame, slijmverdunnende voedsels eete, zich niet koestere, veel beweeging neeme, en vooral te paard rijde. Door deze raadgeevingen getrouwlijk in acht te neemen, en eenige gepaste geneesmiddels te gebruiken, heb ik Lijders, die één en meer aanvallen van dezen beroerte doorgestaan hadden, en 'er aan de eene of andere zijde lam uitgekomen waren, geheel zien herstellen en 'er nog jaaren lang bevrijd van zien leeven; en verscheiden maalen heb ik gezien, dat lieden, tot deze ziekte voorgeschikt; 'er van aangegreepen wierden, onmiddelijk na dat zij veele en zwaare spijzen gegeeten hadden.

Van de wijze, op welke deze ziekte, in den aanval zelven, moet behandeld worden, en van de geneesmiddelen waarmede men dezelve te keer moet gaan, kan men de vereischte onderrigting bekomen, in TISSOTS *Raadgeevingen* voor de gezondheid van *den gemeenen Man.* Dit alleen moet ik hier van melden, dat groote en herhaalde aderlaatingen 'er zoo schadelijk in zijn, als zij dienstig zijn in eene beroerte uit volbloedigheid; dat echter in den aanval somtijds een of twee kleene aderlaatingen 'er voordeel in doen; doch dat men 'er het meeste nut in te wachten heeft van spaansche vliegen, etterdrachten; klijsteeren, zekere buikloozende en slijmverdunnende middelen enz.

Keel-

Keelziekten, Verkoudheid en Longkwaalen.

§. CXXX. OMTRENT de voorbehoeding en geneeskonstige behandeling dezer ziekten, kan men ook, in het zooevengenoemde Werk, voldoende raadgeevingen vinden; waarom ik 'er, uitgezonderd eenige tusschengeplaatste aanmerkingen, alleen van zal melden 't geen TISSOT in het Werkje, 't welk ik hier volg, heeft aangeteekend.

Geschiktheid tot Ontsteeking der Longen.

§. CXXXI. BETREKKELIJK de geschiktheid tot Longontsteeking, waar van ik §. LXII. gewaagd heb, zegt hij: schoon dees staat lang kan duuren, zonder gevaarlijk te worden, moet men echter denzelven niet verzuimen, vermits dezelve ook zeer verderfelijke gevolgen kan hebben, die somtijds door verschillende omstandigheden zeer schielijk verhaast worden.

De waare middelen, om denzelven te verbeteren zijn. 1. een zeer slappe of zagte eetregel, schier geheel uit plantgewassen, en vooral uit veele sappige vruchten, bestaande.

Het zal den Lezer misschien verveelen, bij ieder Artikel eene naauwkeurige leevensregeling te zien wederkomen; het verveelt schier mij zelven die onophoudelijk te herhaalen; maar zij is van zoo veel aanbelang, en men heeft zoo weinig

nig vrucht te hoopen in de behandeling van alle ziekten, zoo men dezelve niet naauwkeurig in acht neemt, dat het mij volſtrekt onvermijdelijk schijnt de noodzaakelijkheid 'er van te doen gevoelen. Hoe kan men gelooven, dat de verkoelende middelen de ontſteeking van het bloed zullen wegneemen, als men geſtadig arbeidt om dezelve te vermeerderen, door te voedſaame ſpijzen, verhittende dranken, geduurig nachtbraaken en allerleije buitenſpoorigheden? Kan men hoopen zijne maag te herſtellen, wanneer men die twee maalen daags bederft door doolingen in de keuze en de hoeveelheid der voedſels? Is het redelijk te denken, dat de openende geneesmiddelen, waar van men zich bedient om de verſtoppingen te beſtrijden, behoorlijk werken zullen, als men dezelven omwint in vette ſpijzen, die 'er de werking van verſtompen, en die de verſtopping der vaten vergrooten?

2. Kleine aderlaatingen op den arm van tijd tot tijd herhaald: niets is bekwaamer, om de geſchiktheid tot ontſteeking van het bloed en van de long te veranderen. Zij zyn zelfs in deze ziekte dikwijls noodig, offchoon de pols traag en ſlap en de vaten niet merkelijk opgezet zyn.

3. Een rijkelijk gebruik van zoet wei in de lente; ſomtijds laauwe halve baden; en dikwijls warme voetbaden des avonds naar bed gaande.

4. Eene groote oplettendheid in te vermijden de lucht van te digt bewoonde plaatzen, de te fijne lucht, de lucht van te warme kamers, of

waar

waar in te veel menfchen zijn, in dikwijls op het land te leeven, en vooral in niet te laat op te blijven; het nachtwaaken is in dezen ftaat allerverderfelijkst.

De perfoonen, die 'er van aangetast zijn, moeten zich ook wagten voor 't zingen, en de muzijk der ftem moet gebannen zijn uit de opvoeding van jonge lieden, bij welken men de zaaden van deze kwaal vermoeden kan. De beroepen of bedieningen, die eene groote oeffening van de ftem zouden kunnen vereisfchen, lijkenen hun niet, en de majoorfchappen van regimenten zijn dikwijls fchadelijk geweest voor krijgslieden, wier borst niet volkomen gezond was; dit gedeelte van het lighaam lijdt ook zeer veel van de gedwongen houding, waar toe men verpligt is in de meeste krijgsdienften, geduurende de oeffening der wapenen; ook heb ik eenige officiers gezien, die 'er in bloedfpuwingen door gevallen waren.

Wanneer de kwaal fchijnt te verzwaaren, moet men de aderlaatingen dikwijls herhaalen, en de vleeschfpijzen volftrekt verbieden.

Schoon deze ftaat gevaarlijk blijft, al heeft men den ouderdom van veertig of vijftig jaaren bereikt, zonder in de longteering gevallen te zijn, kunnen echter zulke lieden, als zij tot de voorgefchreven omzigtigheden zich bepaalen, tot zeer hooge jaaren komen, na al hun leeven gehoest te hebben, zonder in hunnen ouderdom eenig ander ongemak te hebben, als dat van zeer mager gebleven te zijn, van dikwijls te hoes-

 ten,

ten, en van veel fluimen op te brengen, vooral des morgens, een half uur na het ontwaaken. De long, die een langen tijd in een ſtaat van prikkeling geweest is, gaat op dit tijdperk van het leeven over tot een ſtaat van verſlapping, die wel dezelfde voorzorgen vordert betrekkelijk de leevensregeling, doch die niet meer dezelfde geneesmiddels toelaat, en die 'er zelfs naauwlijks eenigen meer duldt.

De Lieden, behebd met deze geſchiktheid tot longontſteeking, moeten het huwelijk vermijden, 't welk dezelve vergroot en de gevolgen 'er van verhaast.

De Bloedſpuwing.

§. CXXXII. HET zekerſte middel om lieden te behouden, welke die gevaarlijke geſchiktheid hebben tot bloedſpuwingen, waar van §. XLIII. breedvoerig gehandeld is, beſtaat daar in, dat men de bloedſpuwing belette te voorſchijn te komen, hoewel het ſomtijds, doch zelden gebeurt, dat de ziekte alle de daar beſchreven voortgangen maakt, en dat de Lijders ſterven zonder bloed te hebben opgebragt. Men moet derhalven alle bekwaame middelen in 't werk ſtellen, om dezelven te voorkomen; de vermogendſten zijn dezelfden, die §. CXXXI. voorgeſchreven zijn, om de voortgangen van de geſchiktheid tot ontſteeking te voorkomen; maar men behoort vooral de jonge lieden, gedreigd met deze kwaal, van kindsheid af, te doen vermijden alles, wat te veel bloeds

bloeds kan maaken, en geschiktheid tot ontsteeking geeven, of dezelve op de borst bepaalen; dat is te zeggen, dat men de regels moet volgen van die zelfde §. CXXXI. Het zingen, sterk spreeken en schreeuwen zijn in dit geval nog schadelijker, dan in het voorige; de baleinen keurslijven zijn verderfelijk, en men moet die strengelijk verbieden; ik heb verscheiden maalen gezien, dat zij eene bloedspuwing voortbragten, twee uuren nadat men dezelven had aangedaan. Na deze voorzorgen, kan men zich met eenige vrucht vleijen; ik heb het laatste van vijftien kinderen behouden, waar van de veertien oudsten door deze oorzaak aan de longteering waeren omgekomen, tusschen den ouderdom van 12 en 17 jaaren.

§. CXXXIII. WANNEER de bloedspuwing verschenen is, zijn de verwagtingen van eene volkoome geneezing zeer verminderd; men gelukt het best met dikwijls herhaalde aderlaatingen, waar door men altoos een ontstoken bloed ontlast, met zeer ligte verkoelende voedsels, ezelinnen - of geitenmelk, zoetwei, gerstewater, zuuren, eene zuivere, doch zachte lucht, eene volmaakte gerustheid van geest, en zelden eenige andere beweeging, als die van nu en dan te paard te rijden. Men moet den lijder verzwakken, en hem, om zoo te spreeken, geduurende eenigen tijd, brengen tot het kleinst mogelijke leeven. Daarna, wanneer de koorts volstrekt ophoudt en de geschiktheid van het bloed tot ontsteeking is

weggenomen, wekt men langſaamerhand zijne krachten op, door eenige zagte verſterkende middelen, bij voorbeeld, door de kina in kleine giften.

Ter verſterking van deze raadgeevingen van TISSOT kan ik niet nalaaten hier bij te voegen, dat ik verſcheiden lieden met zoodanige geſchiktheid tot longontſteeking en bloedſpuwing zeer veele jaaren behouden en ſommigen tot een hoogen ouderdom gebragt heb, door dikwijls herhaalde kleine aderlaatingen, door hun met zagte verkoelende buikzuiverende middelen een open lijf te laaten houden, zoo veel mogelijk is, aardbeijen, aalbesſen, kersſen, ſappige rijpe peeren, komkommers, meloenen en andere verkoelende vruchten en groentens laaten eeten, doch nooit melk, ten minſten geen koemelk, en door hen vooral in het begin van den herfst en het voorjaar uit voorzorg te doen aderlaaten. Ik meen opgemerkt te hebben, dat zij in deze ſaiſoenen het meest van longontſteekingen en bloedſpuwingen aangetast worden, vermoedelijk, omdat dan de lucht het meest geſchikt is, om de uitwaasſeming te beletten, waar van de ſcherpe ſtoffen naar de long als het zwakſte deel toevloeijen, dit ingewand prikkelen, en tot ontſteeking ſchikken. Jammer is het maar, dat men in ons land, waar in men zoo eene meenigte van dat ſlag van zieken vindt, zoo weinigen ontmoet, welken men beweegen kan om zich aan die voorſchriften te onderwerpen. Zij kennen de bittere gevolgen dier kwaalen niet, en zij

ſlaan

ſlaan 'er geen geloof aan, hoe zeer men 'er hun van verzekert; zij ſchrikken vooral voor dat gedurig aderlaaten, uit vreeze van 'er te zeer door verzwakt te zullen worden, daar het egter voor hun het heilzaamſte middel is, en zonder welk men hen onmogelijk behouden kan: het is in dit, gelijk in verſcheiden gevallen, beter door de hulpmiddelen eenigzins zwak te worden, dan door verzuim derzelven zich ellendiger te maaken en zijnen dood te verhaasten, behalven dat de aderlaating bij deze lijders in een zekeren zin ſomtijds meer verſterkt of verligt, dan wel verzwakt, althans zeker is het, dat zij doorgaans hunne ellenden draagelijker maakt, en hun leeven verlengt.

Daar zijn echter eenige gevallen, vervolgt TISSOT, in welken de lijder bloed ſpuwt en alle geſchiktheid tot longteering ſchijnt te hebben, en waar in men zich zorgvuldig wagten moet voor het gebruik van aderlaatingen en van eene verzwakkende leevenswijze.

Het eerſte van die gevallen is, wanneer de zwakheid niet ſlechts een gebrek van de long, maar algemeen is, wanneer alle de vaten zwak zijn, wanneer 'er te weinig bloed en dit kwalijk bereid, ontbonden is. Het is zeker, dat alsdan de aderlaating en een waterachtige eetregel, de oorzaak der kwaal vergrootende, het noodlot van den lijder verhaasten, en dat het niet deze middels zijn, van welken men zich bedienen moet; maar daar is 'er geen een, waar van men zich eene merkelijke goede uitwerking belooven kan. De landlucht,

 eene

eene zachte doch aanhoudende lighaamsoeffening, alleen de rijst of grutten of Sago voor voedsel, en, zoo 'er geene verstoppingen zijn, een weinig melk, kleine giften van de Kina, en het seltserwater in eene geringe hoeveelheid, zijn de hulpmiddels waar van men het meest hoopen kan.

Een ander geval, in welk de aderlaating in bloedspuwingen schaaden kan, is, wanneer zij de uitwerking zijn van eene *Hypochondrie*, die uit verzwakte zenuwen ontstaat, welke, den geregelden omloop des bloeds beroerende, en den zelven vooral in den onderbuik belemmerende, eene te groote hoeveelheid van bloed naar de longen voert, waar door somtijds eenigen van deszelfs vaten verbroken worden.

Deze kwaal brengt ook groote moeijelijkheden aan, wanneer zij gepaard gaat met eene opstopping der stonden, die zeer dikwijls de borstzieken ongeneeslijk maakt.

De Aangroeijing der Longen.

§. CXXXIV. VOOR dit ongemak is geen geneesmiddel; men kan de long, daar zij eens aan het ribbenvlies vast gegroeid is, niet weder losmaaken. Al het nut, dat men 'er aan doen kan, is, dat men de verdere aangroeijing tracht voor te komen, die zeer ligt en somtijds zeer schielijk voortgaat in hun, welken de hier boven beschouwde geschiktheid tot longonsteekingen hebben. Tot dat einde dienen juist alle die zelfde middelen, welken tegen de voorgaande kwaalen

len §. CXXX, CXXXI en CXXXII zijn voorgeschreven. Somtijds doen in deze gevallen eenig nut de etterdrachten door ſetons, ſpaanſche vliegen, *ecorce de garou* enz. maar niets is 'er verderfelijker in dan verhittende, prikkelende, ſcherpe, ſlijmbreekende middelen en groote giften van bereidingen uit het heulſap, en hoe meenigmaal worden 'er deze ſchadelyke middelen door onkundigen in toegediend!

Verharde Knobbeltjes der Long.

§. CXXXV. DIT ſoort van borstziekte, ſchoon bekend van dien tijd af, dat 'er Artzen geweest zijn, en zelfs zeer wel met deszelfs twee uitgangen beſchreven door HIPPOCRATES, had echter de aandacht der Geneesheeren niet zoo zeer naar zich getrokken, als wel behoorde. Op het einde der laatſte eeuw heeft de Heer MORTON, een engelsche Geneesheer, en voor ruim veertig jaaren heeft de Heer DESSAULT, Geneesheer te Bourdeaux, het gewigt 'er van doen opmerken, en evenwel houdt men 'er zich nog niet genoeg mede bezig; verſcheiden Geneesheeren ſchijnen deze kwaal ſchier niet te kennen, en dit is zoo veel te verderfelijker, als deszelfs behandeling moeijelijk is, dan zelfs wanneer men dezelve kent, omdat men, in het geeven van verſmeltende of oplosſende middelen, welken door de verſtopping aangewezen worden, op zijne hoede zijn moet, tegen het gevaar van eene ontſteeking te veroorzaaken.

 In

In het begin, terwijl dat de kwaal nog beſtaat in onrijpe knobbeltjes, en dat 'er geene ontſteeking noch verettering plaats heeft, zijn de wezenlijk nuttige hulpmiddelen eene zeer ſchraale eetregel, ſchier geheel beſtaande uit moeskruiden, vruchten en water; eene of verſcheiden aderlaatingen, zoo 'er eene volbloedigheid ſchijnt plaats te hebben; openende, doch weinig ſcherpe geneesmiddelen, onder welken de Heer DESSAULT met reden plaatſt de kwik, waar van ik dikwijls goede uitwerkingen gezien heb, de zeep, het uittrekſel van dolle kervel, en het ſap van witte Andoren (*Marrubium album*) In gevallen, die men geneezen heeft, van dit ſoort, heeft de Sterkers (*Naſturtium*) een naam gekregen, dien zij niet onderſteunt in anderen. De melk is niet dienſtig in dezen ſtaat; zoo zij 'er ſomtijds van nut in geweest is, moet men dit toeſchrijven aan bijzondere omſtandigheden van dezen of genen lijder, en in 't algemeen prijst men dezelve te ligtvaardig, of te gereed aan, in alle ſoorten van hoest; daar zijn 'er verſcheiden, in welken zij ſchadelijk is.

Als de kwaal haaren eerſten overgang neemt en tot den ſtaat, §. LXVII. beſchreven, gekomen is, moet men dezelve houden voor eene ongeneesbaare longteering; men kan zich dan niet meer met een goed gevolg vleijen, en alles, wat men hoopen kan, is dat men deszelfs voortgangen vertraage; maar de middelen, waar van men zich die uitwerking belooven kan, verſchil-

len, naar de omſtandigheden; de uitweiding 'er over zou hier kwalijk geplaatst zijn.

§. CXXVI. IN den ſtaat van Ontſteeking van ieder knobbeltje, moet men, terwijl dezelve duurt, de ziekte als zoodanig behandelen, door aderlaating, de zachtſte dranken, den honing-azijn, het ſalpeter, en de ligtſte voedſels; en wanneer zij gekomen is tot den ſtaat van verettering, moet men zich bepaalen tot ſpijzen uit plantgewasſen, tot de honig, tot een gerſtendrank, of een aftrekſel van gepaste borstkruiden, hoedanigen zijn die van Hondsdraf (*Hedera Terreſtis*) en van Eerenprijs (*Veronica*), en, zoo 'er dagelijks een weinig koorts is, geeft men kleine giften van eenig mineraal zuur.

De ſappen van zeepachtige kruiden zijn dikwijls zeer nuttig in deze ziekte; zij werken ten zelven tijd als openende middelen op de knobbeltjes en veranderen de geſchiktheid van het bloed tot ontſteeking; men bedient 'er zich derhalven met nut van, zoo lang dees ſtaat duurt, de pols hard is, en het bloed een ontſtoken korst behoudt; en dikwijls heb ik zeer goede uitwerkingen gezien van de ſappen van den Hondsdraf, van het Kruiskruid (*Senecio*) van de Hazelatouw (*Sonchus laevis*) en van den Huislook; (*Sedum majus*); edoch, zoodra de ſtaat van het bloed veranderd is, en van dien van ontſteeking tot dien van ontbinding overgaat, moet men met

dezelven uitſcheiden, omdat zij 'er de voortgangen van vergrooten zouden.

§. CXXXVII. MEN ziet, dat de longteeringen, verſchillende in haar begin, dikwijls op een uitkomen in haaren laatſten ſtaat, welke die is van eene gevestigde verettering in de long. Op dien tijd worden de geneesmiddelen bijkans dezelfde voor alle ſoorten, en zijn allen omtrent even nutteloos. De geneezing van deze kwaal zou een eigenaartig geneesmiddel vereisſchen, 't welk den etterachtigen ſtaat des bloeds wegnam, voordat de long 'er te zeer van was aangedaan, maar men kent ongelukkig tot nog toe zoodanig een middel niet; alles derhalven wat men beproeven kan, is 1. den lijder alleen te doen leeven van plantgewasſen, of van melk van allen room beroofd; of van geiten- of ezelinne melk; dees eetregel verdrijft de etterachtigheid niet, maar hij vertraagt 'er den voortgang van, door een bloed te maaken, dat minder vatbaar is voor bederf dan vleeſch.

2. Geneesmiddelen te geeven, die tot het zelfde oogmerk medewerken, die de koorts bedaaren, en die tenzelven tijd de krachten onderſteunen. Kleene giften van de kina en een weinig geest van vitriool in den gewoonen drank, vooral op de uuren van verheffingen, zijn nuttig, en ſomtijds doet een weinig mijrrhe goed, een enkel afkookſel van gerst, van grutten, of van rijſt, een aftrekſel van den Maagde-

palm

palm (*Vinca Pervinca*) hebben mij toegeſchenen, voor eenen gewoonen drank, te evenaaren aan alles, waar van men den grootſten ophef maakt.

Men ziet, dat TISSOT geen vertrouwen ſtelt in alle die middelen, van welken men ter geneezing der waare longteeringen dikwijls zoo breed opgeeft; en indedaad men moet den aart dier ziekten, het ſamenſtel en de bediening der longen weinig kennen, en waarlijk niet veel ondervinding hebben, om 'er eenige hulp van te verwagten. Men dwaalt hier, gelijk in veele gevallen, dikwijls uit gebrek van onderſcheiding: men onderſcheidt deze longteeringen of longzweeren niet genoeg van die ettergezwellen of etterzakken, die ſomtijds zelfs in ſterke menſchen, na eene heevige longontſteeking of zijdewee, geboren worden, welken een enkele reis, door eene gelukkige uitragcheling of langs andere wegen, volkomen genezen worden; doch die echter den meesten tijd in eene waare longteering overgaan; men ſchrijft de geneezing gereedelijk toe aan de middelen, welken men onder die gelukkige herſtelling heeft toegediend, en men prijst vervolgens die middelen aan, als algemeen heilzaam, zoo niet als ontfeilbaar, in alle gevallen van veretteringen der longen; 't is vermoedelijk langs dien weg, dat, voor eenigen tijd in deze ziekten een naam gekregen hebben het inademen van den rook van gemeene harst, het verblijf in een beestenſtal, de olij van joodenlijm, de longſtroop, eenige balſemen, enz. van welken middelen ik nimmer eenig goed gevolg, maar meermaalen zeer kwaade uitwerkingen

gen gezien heb. Tegen den wegvloeijenden loop, welke doorgaans op het laatst des lijders krachten en leeven en wegſleepen, heeft men ſeder teenigen tijd zeer aangeprezen de Joan Lopez wortel; doch tot hiertoe heb ik 'er de gewenschte uitwerkingen niet van gezien, en in ſommige gevallen met den Columbo-wortel meer vrucht gedaan, hoewel te weinig, om 'er veel ophef van te maaken.

§. CXXXVIII. ZOO lang de lijder krachten heeft, en indien de pols hard is, doen kleene, dikwijls herhaalde aderlaatingen zeer veel goeds; omdat zij voorkomen de ontſteeking, die door den etter in de long veroorzaakt wordt, en de vermeerdering der koorts, die 'er een gevolg van is. Zij vertraagen derhalven altoos den voortgang der kwaal, dan zelfs, als zij niets kunnen toebrengen om die te geneezen; en, in weerwil van het vooroordeel van het algemeen en van veele Geneesheeren tegen de aderlaatingen, in teeringachtigen, in 't werk geſteld, heeft mijne eigen ondervinding mij bevestigd in 't gene de Heer DOVER voor veele jaaren gezegd heeft, omtrent derzelver goede uitwerkingen in deze ziekte, van welke de kenmerken en de verſcheidenheden tot hier toe niet genoeg onderzogt zijn, en met welken ik mij misſchien te lang heb opgehouden in een Werk als dit is.

Ziekten der Maag en Darmen.

§. CXXXIX. NIETS ſchijnt gemakkelijker dan eene ontſtelde maag, eene kwaade ſpijsverteering te her-

herſtellen, en het is ook in wezen zoo, wanneer zij, in een anderzins gezond menſch, enkel uit een vergrijp in ſpijs of drank, of uit iets dergelijks ontſtaat; maar, wanneer zij een gevolg is van zoodanig eene leevenswijze, als in 't algemeen die der Groote en Rijke Lieden is, vindt men het ten uiterſte moeijelijk; men oeffent 'er zich dagelijks in, omdat men 'er dagelijks toegeroepen wordt, en echter men ſlaagt 'er zelden in, ten deele zekerlijk, omdat de ontſtellende oorzaaken blijven aanhouden, of geduurig vernieuwd worden, of omdat de ongeſteldheid verouderd en hebbelijk geworden is; maar gedeeltelijk ook, omdat men zich doorgaans bedriegt in de keuze der middelen, waar van men zich bedient omdat oogmerk te bereiken. De oorzaaken, die de ſpijsverteering ontſtellen en bederven, zijn meenigvuldig en de ontſteltenisſen zelven zeer verſchillende, dikwijls regtſtreeks ſtrijdig, en het is echter niet als door middelen, die gerigt zijn naar de verſcheidenheid van die beiden, die de naaſte oorzaak aantasten, dat men gelukken kan om dezelve te herſtellen. Maar zelden handelt men ingevolgen van dit beginſel; ten minſten de lieden, voor welken ik ſchrijf, vallen dikwijls ten dezen aanzien in eene twederlei dwaaling, die in veelen hunner gevallen ſchier even verderfelijk zijn. De meesten verbeelden zich, dat eene maag, die niet wel verteert, die, na het gebruik der ſpijzen, bezwaard, met winden opgeſpannen, benaauwd is, enz. eene verzwakte maag is, en dat men derhalven, om die te herſtellen, alleen verſterkende

kende en windbreekende maagmiddelen moet gebruiken. Van daar die meenigte heete geneesmiddelen, zoo veele maag-poeders, conserven, wijnen, elixirs, pillen, overgehaalde-wateren, enz. meestal uit heete specerijen bittere wortels of extracten, brandende geesten en staal bereid, en een aantal andere droogerijen; die veeltijds even zoo gevaarlijk zijn, als zij met ophef aangeprezen en met greetigheid doorgezwolgen worden. Tot dit soort van schadelijke maagmiddelen behoort ook het peper-munt-water, 't welk, sedert eenigen tijd uit Engeland tot ons overgebragt en vooral bij de aanzienlijke Lieden in gebruik gekomen is. Wanneer het genoeg verslapt en niet te dikwijls gebruikt wordt, is het zekerlijk een goed maagversterkend en windbreekend middel; maar als het zoo sterk is, als men het gewoonlijk inneeemt, en 'er dan dikwijls van gebruikt, is het een zeer verderflijk middel, dat de maag, om zoo te spreeken, toeschroeit en verbrandt; ook heb ik 'er meer dan een gekend, die 'er zich ongelukkig door gemaakt hebben. De verkoeling, die het in den mond geeft, is bedrieglijk, vermits dezelve veroorzaakt wordt door de scherpe olij, die 'er in, en waar aan het zijne kracht verschuldigd is, welke de zenuwtepeltjes der tong zoo geweldig aandoet, dat hun gevoel verdooft; het is deze uitwerking, die men door onkunde verkoeling noemt, en die een ieder veeleer leeren moest, dat 'er niet als verderfelijke gevolgen uit ontstaan kunnen, indien het op die zelfde wijze de maag en darmen aandoet, waar aan niet

te

te twijffelen is. Zulke middelen, met oordeel gebruikt, komen zekerlijk te pas, als de oorzaak van eene gebrekkige ſpijsverteering louter zwakheid der maag is, gelijk het bij voorbeeld den meeſten tijd is in lieden, die zich in het drinken van warme waterachtige dranken en ſlappe voedſels hebben tebuitengegaan. Edoch niet zelden hangen de ziekten der maag bij de aanzienlijke en rijke Lieden af van geheel ſtrijdige oorzaaken, of daar gaan ongeſteldheden mede gepaard, welken het gebruik van zulke middelen zeer ſchadelijk maaken. Gebrek van ſpeekſel of van maagſap, te groote dikheid of ſcherpte dezer ſcheivochten, ſtrakheid van de vezelen der maag, deszelfs zenuwen ontſteld, te zeer geprikkeld door nachtwaaken, door verdriet en verveeling, ſcherpe ſpijzen en dranken, overdaad, een ontſtoken gal, een verſtopte lever en andere oorzaaken, welken veel gemeener zijn bij de Lieden van den eerſten, dan bij die van den laatſten rang, verwekken bij hen ook veel gemeener kwaade ſpijsverteeringen en andere maagziekten, dan de zwakheid en verſlapping van dit ingewand. Deze verſcheidenheid der oorzaaken is de reden, dat de ontſtelde maag van ſommigen door dit, en van anderen door dat middel, herſteld wordt. Deze heeft zich geneezen of verbeterd door dagelijksch een beſchuitje in brandewijn geweekt te neemen, die door een Maag-Elixer te gebruiken, een derde door heele peperkorrels te ſlikken, een ander door rhabarber te kaauwen, enz. en ieder, gelijk het gewoonlijk gaat, prijst een elk als onfeilbaar

en

en algemeen heilzaam aan het middel, daar hij zich het best bij bevonden heeft, doch tegen één, dien hij 'er voordeel mede doet, bederft hij tien anderen, omdat hij tusſchen de verſchillende oorzaaken, waaruit eene en dezelfde kwaal kan ontſtaan, geen onderſcheid weet te maaken. Zie daar, zegt TISSOT, ook de reden, waarom men dikwijls die ziekten niet geneezen kan, als door zich te onthouden van vleeschſpijzen, van een droogen eetregel, van chocolaat, van eijeren, van ſauſen, van alle verhittende dranken, om alleen te leeven van een weinig wit vleesch, van moeskruiden, van vruchten, van zoetweij, van gerſtenwater, van limonade, van ſlap hoendernat, van enkel water, en door de klijsteeren aan te raaden, van welken eenige Geneesheeren het groot gebruik met te groote ſtrengheid gelaakt hebben; zij komen beter te pas dan eenig ander geneesmiddel, wanneer verſcheiden omſtandigheden ſamenloopen, om de ingewanden te voorſchikken tot droogheid, tot hitte, en tot ontſteeking zelve. — Op een anderen tijd vereiſchen deze ziekten purgeermiddelen; meer dikwijls, dan men meent, aderlaatingen; en veelmaalen warme baden, die den eetlust en de ſpijsverteering krachtdaadig herſtellen, wanneer de oorzaak der kwaal een beginſel van verhitting, van ſcherpte, van droogheid of prikkeling is, het geen niet zelden gebeurt. Maar men moet 'er gebruik van maaken in eene gewoone badkuip, en ik ben van gevoelen, dat men de baden op een ſtoel behoorde

te

te verbannen; omdat het lighaam, geduurende dezelven, in een gedwongen ſtand is, die, door alle de ingewanden te drukken, niet anders als nadeel doen kan, bijaldien men dezelven dikwijls herhaalt.

Eene andere dwaaling, waar in veele menſchen en zelfs veele Lieden van den eerſten rang verkeeren, is, dat zij hunne geduurige misſelijkheden, walgingen, braakingen enz, gewoonlijk en alleen van eene verſlijmde maag afleiden. In gevolge dit begrip, gebruiken zij bij herhaaling purgeermiddelen, rhabarber, engelsch zout, room van wijnſteen, aloëpillen, en ſomtijds braakmiddelen, om de ſlijmen, gelijk zij voorwenden, zich kwijt te maaken, en de benaauwde opſpanningen weg te neemen. Zij bereiken indedaad in een zekeren zin dit oogmerk 'er mede; zij worden 'er door verligt, omdat hunne ingewanden 'er door ontledigd worden, en zij raaken 'er ook veele ſlijmen door kwijt; maar zij merken niet op, dat die verligting maar voor een tijd en hoe langer hoe korter duurt; zij weeten niet, dat veelen van de ſlijmen, die zij 'er door ontlasten, voor hunne ingewanden natuurlijk en noodzaakelijk zijn, en zij overweegen niet, dat 'er hunne maag en darmen meer en meer door verzwakt en ontſteld, en hunne ſlijmen zelfs door vermeerderd worden, zoo de oorzaak van dezelven, gelijk veeltijds gebeurt, zwakheid der maag is. Wel is waar, zij gebruiken tusſchen beiden dikwijls verſterkende maagmiddelen; maar het geen zij door dezen opbouwen,

breeken zij welhaast weder af door nieuwe purgeermiddelen ; behalven dat zij , zoo doende , noodwendig vervallen in een onophoudelijk gebruik van mediçijnen, waar van ik de nadeelen boven in 't breede heb aangetoond. Men heeft derhalven verscheiden gewigtige redenen, om hun dat herhaald inneemen van purgeermiddelen tegen de ongesteldheden der maag af te raaden ; en men zou dit moeten doen, al had men 'er geene andere reden voor, als dat zij 'er de naaste oorzaak derzelven niet altoos door wegneemen ; en het is deze, daar men op werken moet, zoo men geneezen wil ; 't is alleen door een geschikten eetregel en gepaste geneesmiddelen, dat men die meester kan worden ; maar ongelukkig! men denkt niet op de oorzaak en men let schier nooit als op de uitwerking ; en zulks is in dit, gelijk in het voorige en in zoo veele andere gevallen, de waare reden, waarom men zelden geneest, en, in plaatze van te geneezen, dikwijls de kwaalen verergert en ongeneeslijk maakt ; vooral, wanneer men alle zulke middelen zonder kennis en goedvinden van een bekwaamen Geneesheer inneemt.

Uit het geen ik hier over de behandeling der maagziekten gezegd heb, is niet moeijelijk op te maaken, op wat wijze de zoogenaamde maagkoorts en krampachtige maagpijnen moeten verhoed en geneezen worden. Men bereikt deze oogmerken het best door maatigheid, onthouding van waterachtige spijzen en dranken en vooral van zuuren, door gepaste maagversterkende medicijnen, en in de laatste kwaal, door dezen, gepaard met eenig-

ins

zins famentrekkende en flijmige geneesmiddelen, bij welken men fomtijds met nut voegt de mineraal-zuuren. — Bij fommigen ontftaan de maagpijnen of kramppijnen der maag uit eene werkeloosheid van dit ingewand en daar uit voortvloeijende groote verzuuring der fpijzen, gepaard gaande met geduurende oprispingen en braaking van vergoorde ftoffen, in welk geval de rhabarber met groote giften van kreeftenoogen of andere zuurbreekende middelen, en daarna eenige windbreekende en bittere maagmiddelen den meesten dienst doen. — Bij eenige weinigen zijn zij de gevolgen van maag of buikbreuken; wanneer de heelkundige hand hen best geneest. Men ontmoet zwakke teedre Vrouwen, welken die maagpijnen krijgen door fterk te zoogen; in dit geval is het fpeenen van het kind het beste, zoo niet het eenigfte geneesmiddel.

Voor 't overige moet ik hier vermaanen, dat de oplettendheid op fpijs en drank in alle maagziekten van de grootfte aangelegenheid is. Zij kunnen niet te eenvoudig zijn en niet genoeg gekaauwd worden, zullen zij hem, die een zwakke maag heeft, niet bezwaaren. Vette, zwaargezoute, gerookte, bedorven, lijmige fpijzen zijn voor hem zeer nadeelig, vooral room, botergebakken, alle kost, die met boter of vet gefruit of gefnerkt is, varkensvleesch, ganzen, eenden, zalm, aal, paaling, en alle voedfels, waar van hij meermaalen bezwaard is geweest, fchoon hij dezelven, op fommigen tijden, wel fchijnt te verteeren. Een ieder moet ook de grilligheden van zijne maag in acht neemen, die hij door de ondervinding best leert kennen;

van voedſels, naamelijk, waar van hij zich altoos bezwaard gevoelt, offchoon zij anders ligter verteerbaar zijn dan veelen, die hij wel verteert, moet hij zich volſtrekt onthouden. Van gelijk belang is het, dat hij de maat zijner voedſels regelt, dat hij nooit eet, als wanneer hij gevoelt dat de laatstgegeeten voedſels wel verteerd zijn, en dat hij vooral des avonds zeer weinig eet. Een ſterk avondmaal wordt niet behoorlijk verteerd en beroert den ſlaap, en uit deze twee uitwerkingen vloeijen voort, des nagts woeling, koorts, hoofdpijn, enz.; en den volgenden dag ongeſteldheid, vermoeidheid, en lusteloosheid, zwakheid en vergrooting van de oorſpronkelijke kwaal; integendeel een avondmaal, geëvenredigd aan de zwakheid der maag, verteert wel en verwekt een gerusten ſlaap, de twee groote middelen, die de Natuur den mensch tot herſtelling van zijne verloren krachten en gezondheid gegeeven heeft.

§. CXL. De ongeſteldheden der darmen moeten uit het zelfde oogpunt beſchouwd en volgens dezelfde beginſels behandeld worden. Wanneer zij alleenlijk uit verzwakking ontſtaan, wanneer de ingewanden werkeloos, door winden opgeſpannen, koud, ſlijmig, waterig, en traag tot afgang zijn, dan zijn de meergenoemde verſterkende maagmiddelen, inzonderheid de kina, het ſtaal, de koude baden en klijsteeren, uitwendige buikverſterkende aanlegſels of pleisters en wrijvingen, beneevens een verſterkende, drooge, verwarmende eetregel, de waare geneesmiddels, die

die zelfs de hardlijvigheid beſt herſtellen. In ſommigen echter heeft men noodig, dat men nu en dan tusſchen het gebruik der verſterkende middelen, de darmen door losmaakende en eenigzins prikkelende purgeermiddelen ontleedige van de harde drekklonters, die dikwijls, wegens de ſlapheid der darmen, in der zelver plooijen, vooral in die van den karteldarm hangen blijven, en dan doorgaans eene benaauwende zwaarte in den bovenbuik, kolijkpijnen en niet zelden zelfs krampachtige maagpijnen enz., veroorzaaken. — Edoch, wanneer 'er, gelijk bij de Lieden van de groote waereld meermaalen het geval is, een beginſel van verhitting plaats heeft, wanneer men, zoo als TISSOT zegt, hitte in dezelven gevoelt, hardlijvig en ter zelver tijd droog van geſtel is, dorst en een radden pols heeft, geneest men die ongeſteldheden, door zeer veel koud water voor een gewoonen drank te drinken, door dagelijkſche klijsteeren te zetten van enkel koud water, door zorgvuldig te vermijden alle verhittende ſpijzen enz; en nooit moet men die beſtrijden door ſterke purgeermiddelen, welken dezelven tergen en verergeren; doch, wanneer deze eenvoudige hulpmiddelen niet toereikende zijn, dan kan men alle dagen, tot dat de gemelde toevallen geweken zijn, 's morgens en 's avonds, een half once room van wijnſteen inneemen, of een vierde once van het merg van Caſſia, dat versch uitgetrokken is, en zonder dat men 'er water heeft bijgedaan, gelijk de Apothekers gewoonlijk doen. — Bijaldien de in-

ingewanden zeer gevoelig zijn, en zoo 'er geene koorts is, maar alleen groote hitte, droogheid en prikkeling, toevallen, die dikwerf de uitwerking van eene zeer ſcherpe gal zijn, welke te werkzaam is, als dan moet men liefst het merg van de Casſia neemen, welke het zagtſte is. Wanneer 'er koorts plaats heeft, dan is de room van wijnſteen beter. De warme baden zijn ook uitneemend dienſtig in dit geval. — Men leere nogmaals uit dit een en ander, hoe het zelfs in gemeene kwaalen en die van weinig belang ſchijnen, noodig zij, dat men den raad inneeme van een bekwaamen Geneesheer, die de verſchillende oorzaaken weet te onderkennen; waar toe een gezond en vaardig oordeel, onderſteund door de ondervinding, hem beter in ſtaat ſtelt dan de grootſte geleerdheid.

§. CXLI. DE Aambeijen of Speenen, zegt die zelfde Schrijver, zijn eene andere ziekte der darmen, welke men, geduurende meer dan eene eeuw, te algemeen beſchouwd heeft als gezond en heilzaam, daar zij echter ſchier altoos indedaad eene ziekte zijn. Men kan als een grondbeginſel, waar van de waarheid onbetwistbaar is, vast ſtellen, dat de aambeijen altoos het gevolg zijn van een gebrek in de gezondheid. Het is waar, zoo lang dit gebrek beſtaat, zijn zij een ongemak, dat andere ongemakken verhoeden kan; edoch nadien zij wezenlijk zoodanigen een voordeel zijn, 't welk, ſchoon ſomtijds draagelijk, zonder gevaar, weinig hinderlijk,

nog-

nogthans zeer gevaarlijk, zeer ongemakkelijk en zeer pijnlijk worden kan, en voor 't overige, gemerkt zij, hebbelijk geworden zijnde, den lijder aan dezelfde ongemakken blootstellen, als de ongeregeldheden der stonden, zoo moet men alles, wat men kan, in 't werk stellen, om dezelven te weeren, zoodra zij beginnen te verschijnen, dat is, men moet alle mogelijke middelen aanwenden om de oorzaaken, waar uit zij ontstaan, weg te neemen, en deze oorzaaken zijn gemeenlijk verstoppingen in de verschillende ingewanden van den onderbuik, te veel bloed, eene hardnekkige hardlijvigheid, en een te veel zittend leeven. —— De te groote hoeveelheid van bloed vermindert men door gepaste voedsels, door spijzen uit plantgewassen, door eenige buikopenende middelen van tijd tot tijd ingenomen, door het salpeter en den room van wijnsteen. —— Daar zijn gevallen, waar in men de aambeijen geneest door bloem van zwavel met honig, en in anderen door aloë, hoezeer men anders algemeen in het begrip is, dat men dezelven door dit middel verwekt. —— Dezelven dikwijls met koud water te wassen is eene van de beste uitwendige hulpmiddelen.

Van de middelen, om de hardlijvigheid te geneezen, heb ik reeds gewaagd, en ik ga over om iets te zeggen van de verstoppingen der ingewanden, nadat ik vooraf nog zal hebben doen opmerken, dat door de meeste middelen, die ik tegen de Zenuw- Long- en Maagziekten heb

voorgeschreven, ook voldaan wordt aan het tweede algemeene inzicht ter geneezing van de ziekten der Groote en Rijke Lieden, §. CXXI. dat 'er naamelijk mede door wordt weggenomen die geschiktheid tot koorts of ontsteeking, welke men in hun zoo gemeen ontmoet, en welke veelal van dezelfde oorzaaken afhangt, waar uit die ziekten ontstaan, mitsgaders van eene ligtbelemmerde uitwaasseming. Nadien men, zegt TISSOT, deze geschiktheid voornaamelijk verschuldigd is aan dezelfde oorzaaken, die de spijsverteeringen ontstellen en de zenuwen beroeren, vereïsschen zij dezelfde geneesmiddelen. Het eerste is een zagten eetregel, bijkans alleen bestaanden uit plantgewassen, zonder toegemaakte sterke spijzen, zonder wijn, zonder chocolaat, zonder koffij, zonder thee. Het tweede is het warme voetbad, des morgens nuchteren gebruikt, 't welk hier van de grootste nuttigheid is. Ik heb drie lijders van dit soort gezien, welken door die kleine koortzen geworpen waren in eene volkomen sleepende koorts, en wier staat schier wanhoopig scheen, die echter door dit middel, en door alleen koemelk voor spijs te nuttigen, volmaakt geneezen zijn. De melk, het derde middel, doet 'er de gewenschte uitwerkingen in, wanneer zij wel verteerd wordt, en 'er geene verstoppingen zijn; en zoo 'er dezen zijn, kan men zich van de ezelinnemelk bedienen; doch als men 'er groot nut van verkrijgen wil, moet men dezelve in veel grootere hoeveelheid laaten gebruiken, dan men die gewoonlijk voorschrijft;

ik

ik heb 'er tot veertig onçen daags van laaten drinken. De zoet wei en de zuuren zijn in dit geval ook bijzonder nuttig. De Kina, dat godlijk middel in zoo veele ziekten, komt zelden te pas in die, welken uit verhittende oorzaaken ontſtaan zijn; zoo men 'er gebruik van maakt, is het niet, als wanneer men het beginſel van ontſteeking, van ſcherpte en van opdrooging heeft weggenomen; indien dan de geſchiktheid tot koorts nog blijft voortduuren, verdrijft de Kina dezelve en herſtelt de krachten.

Verſtoppingen der Ingewanden.

§. CXLII. De geneezing van de Verſtoppingen en Verhardingen der ingewanden vordert van den Geneesheer eene zeer groote opléttendheid en omzigtigheid, en van den Lijder zeer veel geduld en ſtandvastigheid omtrent de geneesmiddelen en den eetregel.

De beste geneesmiddelen, in de behandeling der verſtoppingen zijn, naar TISSOTS en mijne gedagten, de volgenden.

1. Eene ſchraale en ſobere eetregel: 't is alleen door de hoeveelheid der vochten te verminderen, dat men zich vleijen kan den omloop derzelven in een verſtopt ingewand te herſtellen, en niets brengt hier meer toe dan weinig en weinig voedende voedſels te eeten.

2. De grootſte oplettendheid in te vermijden alle verhittende of ſamentrekkende dranken, vooral wijn, en alle vette en lijmige voedſels, gelijk

zijn de pooten, hoofden, vellen, maag en darmen der dieren, de pasteigebakken, de melkspijzen, de kaas, de kastanjes, de aardappelen en in 't algemeen alle verdikkende voedsels.

3. Het gebruik van verdunnende, ontbindende dranken en spijzen, hoedanigen zijn inzonderheid zoet wei, alle moeskruiden en waterachtige vruchten. Ik heb verstoppingen, die zich tegen alle geneesmiddels verzet hadden, zien verdwijnen, door, geduurende zes maanden, van niets anders te leeven als van chichorei en allerleije ontbindende vruchten, die in den zomer elkanderen onafgebroken opvolgen, van de eerste aardbeijen en kersfen tot de laatste druiven, en van een weinig brood en water.

4. Eene groote geregeldheid in alle morgen en avonden de verstopte deelen en den gantschen buik te wrijven met een droogen flanellen lap. Deze wrijvingen bevorderen uittermaate den omloop der vochten en ontbinden het verdikte vocht; men vindt breedvoeriger onderrigtingen omtrent derzelver gebruik, in TISSOTS *Raadgeevingen voor de gezondheid der Geleerden.*

5. Zeer veel lighaamsoeffening in eene landlucht. Zonder deze vermeerderde beweeging kan men niet hoopen de verstoppingen geheel te zullen verdrijven. De beweeging dient nogthans geëvenredigd te zijn aan den trap der kwaal; hoe deze geringer is, hoe gene sterker zijn moet, en omgekeerd, en zij behoort het gevoel van ongemak of pijn niet te vergrooten. Het rijden te paard, op een rijtuig, en het wandelen, zoo sterk

ſterk en zoo dikwijls in 't werk geſteld, als de krachten en de kwaal het gedogen, brengen meer toe tot de geneezing, dan men zich verbeelden kan.

6. Een aanhoudend gebruik van ontbindende geneesmiddelen, beginnende altoos met de zagſten; de besten zijn de ſappen van de Cichorei en tegen ſcheurbuikige planten, gelijk de wilde en tamme Cichorei, de Waterkars, (*Nasturtium Aquaticum*), en Sterrekers (*Nasturtium Vulgare*), de Beekeboom (*Becabunga*), de Duivekervel (*Fumaria*), het Lepelblad (*Cochlearia*) enz. Deze ſappen geeft men of eenvoudig uitgedrukt, wanneer het ſaizoen, de geſteldheid van de plant en de maag het toelaaten; of als een uittrekſel, wanneer de planten geen ſap meer hebben, wanneer de maag geen raauwigheden verdraagen kan, of eindelijk, wanneer deze bereiding noodzaakelijk is om weg te neemen het ſcherpe of het te werkzaame, welke in het raauwe ſap zijn mogt, gelijk dit plaats heeft omtrent de dolle kervel. In veele gevallen heb ik met nut gebruikt de Conſerven uit de gemelde planten. De verdere bekwaame ontbindmiddelen zijn het uittrekſel van Stinkende Gouwe (*Chelidonium Majus*), de ſpaanſche zeep, de gommen, de bereidingen uit ſpiesglas, de bittere zouten, de room van wijnſteen, het zeewater, de mineraalwateren, de kwik, het ijzer, en de openende wortels. — Of de vaste lucht van nut zal zijn in het ontbinden en oploſſen van verſtoppingen, moet de ondervinding leeren.

De keus van deze geneesmiddelen wordt bepaald door toevallige omſtandigheden. De verſtop-

ſtoppingen echter van de lever eisſchen in 't algemeen meer de ſappen van vruchten, die van moeskruiden, het uittrekſel of het afkookſel van ſtinkende gouwe, de bittere zouten, den room van wijnſteen, den herboren wijnſteen, en de zoute mineraal-wateren. Die van het Darmſcheil, de zeepen, de gommen, de kwik, het ſpiesglas, het ijzer, en de zwavelachtige mineraal-wateren.

De afwezigheid of tegenwoordigheid van koorts, de toevallen van zuur of van rotting maaken ook eene groote verandering in de aanwijzingen voor dit of dat geneesmiddel.

Geduurende het gebruik van openende geneesmiddelen in de verſtoppingen, en vooral in die van den onderbuik, is het ſchier altoos noodig van tijd tot tijd te purgeeren.

In die van den poortier der maag, moet men zeer oplettende zijn, om geene ſcherpe geneesmiddelen en voornaamelijk geene braakmiddels te geeven, welken, op het lijdende deel onmiddelijk en ſterk werkende, denzelven tot verzweering, zelfs tot kanker zouden kunnen doen overgaan en den lijder in de bitterſte ellenden werpen; waar van men bij WHIJTT een voorbeeld vindt.

§. CXLIII. Dikwijls werken de warme baden krachtdaadig mede tot geneezing der verſtoppingen, door de vaten te verſlappen en de vochten te verdunnen; en zoo 'er niets is, dat dezelven verbiedt, moet men dezen, vooral in die van de lever, niet verzuimen.

De lieden, onderhevig aan zenuwziekten, hebben

ben dikwijls verſtoppingen, waarvan die ziekten alleen het gevolg zijn, en niets als dezelfde geneesmiddelen vereisſchen; doch de ſterkſten, die, welken men gewoonlijk gebruikt in andere verſtoppingen, werkende als prikkelende middels, vermeerderen de kwaal, in plaats van dezelve te verminderen.

De warme mineraalbaden, zonder zelfs de wateren te drinken, hebben dikwijls verſtoppingen geneezen, die de werking van alle andere hulpmiddelen te leur geſteld hadden.

Graveel en Steen.

§. CXLIV. DE ongemakken, onder dezen tijtel §. LXXIII. beſchreven, worden het best voorgekomen, verzagt en ſomtijds geneezen door eene zorgvuldige vermijding der oorzaaken, die ik daar vermeld heb, en door een aanhoudend gebruik van eenige zagte, min of meer ſteenbreekende of liever ſteenafdrijvende middelen; want waare ſteenbreekende middelen heeft men tot hier toe te vergeefsch gezogt. Men heeft onlangs eenige weinige waarneemingen in 't licht gegeeven, waar uit men meent te mogen beſluiten, dat de vaste lucht het vermogen bezit van den ſteen als in een kleijig ſlijm te ontbinden en af te drijven; maar ik oordeel, dat men wel zal doen met nog op meerder en ontwijffelbaarer ondervindingen te wagten, eer men zulks beſlist. Van de ſteenbreekende kracht van het karelsbadwater wordt veel goeds getuigd. De Geneesmiddels, waar van ik in mijne praktijk het mees-

meeste nut gezien heb, zijn het middel van Juffr. STEFFENS, de kalk, het kalkwater, de zeep en de loogzouten, die misschien meer, als steenmaakende, dan als steenbreekende middels werken, dat is ruwe steenen met een gladde korst omzetten, en dus beletten, dat zij door schuuring de blaas beledigen en pijn verwekken. Zeer nuttig vind ik ook in de steengebreken het dagelijksch drinken van een aftreksel van bremzaad, 't welk de door schuuring afgevaagde slijm der piswegen schijnt te herstellen en vast te maaken. Somtijds doen ook dienst de aftreksels van gebrand bremzaad, van gebrande erwten en koffijboonen, van welken de door branding gescherpte olij als een pisdrijvend middel schijnt te werken. Edoch de genever, de genever-olij, de zoogenaamde haarlemsche olij, en soortgelijke heete middelen, waar van men zich meermaalen te ligtvaardig bedient, zijn in veele gevallen gevaarlijk, vooral, wanneer een steentje, in den doorgang zittende, hevige pijnen verwekt; in welk geval de uitgeperste zagte olijen, gelijk die van amandelen, en andere verzagtende, verkoelende middelen, en somtijds de aderlaating, benevens de stoovingen met warm water of melk, oneindig veiliger en dienstiger zijn.

§. CXLV. HOE men zich best gedraagt omtrent die graveelpijnen, welken uit eene ontblooting van het slijm der piswegen ontstaan, is uit de vermelding van derzelver oorzaaken §. LXXIII.

ge-

gemakkelijk op te maaken; de onthouding van warme waterachtige ſpijzen en dranken en van zuuren, de ſlijmige gommen, gepaard met eenige ſamentrekkende middelen, geneezen dezelven doorgaans ſpoedig.

Betrekkelijk de kolijken, die van ſteentjes in de galblaas afhangen, en die gewoonlijker de uitwerking van hartstochten zijn, dan van eenige andere oorzaak, zegt TISSOT, dezen eisſchen voor drank alleenlijk water, voor voedſels niets als plantgewasſen. De ſappen of afkookſels van ſommige kruiden zijn zeer dienſtig, vooral die van Cichorei, van Paardebloemen (Taraxicum), van Sterrekers, van Duivekervel, waar van het gebruik het vermogendſte middel is, om dezelven te ontbinden en uit te drijven, en van Stinkende Gouwe; voorts de zoetwei, de manna, de honig, en het rijden op een wagen, waar mede men langer aanhoudt en 't welk men ſterker voortzet, naar maate men een grooter gebruik maakt van de zoo evenaangewezen geneesmiddelen. Het gebruik van eenige mineraalwateren, gelijk die van *Balaruc*, waar van ik uitneemende uitwerkingen gezien heb, is zeer dienſtig om de geſchiktheid tot deze ziekte weg te neemen; maar, wanneer men reden heeft om te vermoeden, dat de ſteentjes eenigzins groot zijn, dan moet men zich wel wagten voor een middel, dat zoo werkzaam is, en 't welk, wel verre van dezelven te verdrijven, geweldig zou prikkelen, de pijnen zeer vergrooten, en tot de gegevaarlijkſte toevallen aanleiding geeven.

De

De Jigt.

§. CXLVI. DE Jigt is eene ziekte, die, wanneer zij verouderd en hebbelijk geworden is, weinig of niet geneesbaar is, vooral niet, wanneer deszelfs oorzaaken blijven aanhouden. Men behoeft, om deszelfs ongeneesbaarheid te vermoeden, slechts te overweegen de meenigte van geneesmiddelen, die men 'er van tijd tot tijd voor heeft aangepreezen; men zou zekerlijk lang opgehouden hebben met 'er nieuwe geneesmiddels voor te zoeken, indien men 'er slechts een gevonden had, 't welk het vermogen bezat van die kwaal veilig te verhoeden en te geneezen. Zoodra men ook een goed denkbeeld heeft van den aart of naaste oorzaak der Jigt §. LXXIV. is 't ligt te bevroeden, dat men geene reden heeft om te hoopen, dat 'er immer een eigenaartig geneesmiddel (*Specificum*) voor dezelve zal gevonden worden. Hoe toch kan men zich verbeelden, dat 'er eenige artzenij bestaat, die, door eene bijzondere kracht, eene ophooping van raauwe scherpe stoffen zal wegneemen, welken, door eene veeljaarige ongeregelde leevenswijze en kwaade spijsverteeringen, in het lighaam vergaderd zijn, en deszelfs gezonde gesteldheid en geregelde huishouding zoo merkelijk bedorven en in wanorde gebragt hebben? De kwakzalverij, wel is waar, heeft van tijd tot tijd zoodanige middelen uitgevent en zal zulks blijven doen; maar verlichte Geneesheeren zullen derzelver ydelheid en schadelijkheid terstond bespeuren;

de

de Lijders, die altijd door de hoop, welke nimmer redenkavelt, tot alles gedreven en bepaald worden, mogen 'er gebruik van maaken, doch de ondervinding en deeze alleen zal hen van hunne dwaaling te regt brengen. Immers tot hier toe heeft de ervaring van alle de middelen, aan welken men het vermogen van de Jigt te voorkomen en te geneezen heeft toegefchreven, de nutteloosheid, en van veelen derzelven het gevaar niet als al te duidelijk doen kennen. Ieder gewaand *Specific* middel, dat men voor deze ziekte heeft gemeen gemaakt, is, na eenige jaaren, fomtijds flechts maanden, in een altoosduurende vergetenheid gevallen; het nieuwe, dat het zelve heeft vervangen, heeft welhaast het zelfde lot ondergaan; invoegen het te denken is, dat 'er altoos onfeilbaare geneesmiddelen voor de Jigt en altoos ongeneesbaare Jigtziekten zijn zullen. De waarheid van dit alles is bijzonder kenbaar uit de Poeders, voorheen bekend onder den naam van Poeders van den Hertog van MIRANDOLE, en voor eenige jaaren op nieuws verkogt en verfpreid onder dien van Poeder van den Hertog van PORTLAND, beftaande uit een mengfel van gelijke hoeveelheden der poeders van de wortels van Ronde Oosterlucië (*Ariftolochia Rotunda*), van Gentiaan, van de bladen van Bathengel (*Chamaedrijs*), van Veld-Cijpres (*Chamaepytis*) en van Duizendguldenkruid (*Centaurium Minus*), van welk mengfel één of twee jaaren lang des morgens nuchteren wordt ingenomen, de eerfte drie maanden één dragme, de drie volgende maanden drie

 vierde

vierde van eene dragme, en vervolgens tot een half dragme, in water, wijn, enz. Van alle de middelen, voor de Jigt aangeprezen, is 'er geen, dat meer gerugts gemaakt heeft, en het heeft indedaad ook, volgens het getuigenis van hun, die 'er ondervinding van hebben, aan eenige jigtigen nut gedaan en zelfs eenige weinigen van geneezen, maar oneindig meer zijn 'er slachtoffers van geworden. „ Het keert, zegt CADOGAN, „ de Jigt twee of drie jaaren af. Maar wat is „ het? en wat deed het? Immers eene verhit- „ tende bittere specerij, die in zelfstandigheid, „ in eene groote hoeveelheid en voor een langen „ tijd moet gebruikt worden. Deszelfs uitwerksel „ was eene bestendige koorts te verwekken; „ zoo lang als het werdt ingenomen, hieldt dee- „ ze koorts de Jigtstof altijd vloeibaar, en „ belette die zich ergens neder te zetten. Dan „ het is niet mogelijk lang te leeven met eene „ bestendige koorts; gevolglijk veelen van die „ het zelve gebruikten, stierven ook zeer schie- „ lijk. Ik zelf heb 'er zoo onder mijne lijde- „ ren, als onder mijne bekenden en gebuuren, „ tusschen vijftig en zestig waargenomen, die „ 'er door scheenen geneezen te zijn; doch voor „ korten duur; want in minder dan zes jaaren „ tijds zijn zij allen gestorven." —— De uitkomst van dit en andere tegen de Jigt gebruikte middelen, gepaard met alles, wat ik §. LXXIV. over de waare natuur der Jigt aangemerkt heb, doet mij vreezen, dat men dergelijke gevolgen te wagten hebbe van de ontbinding van de Gom Gua-

Guajac in Arac of Rataffia, waar van men federt omtrent twee jaaren zeer breed heeft opgegeeven, als een allerheilzaamst, zoo geen onfeilbaar geneesmiddel voor deze kwaal, en 't welk men, gelijk 't gewoonlijk gaat, wel haast voor verfcheiden andere kwaalen aangeprezen en gebruikt heeft. Zoo ik ook ftaat mag maaken op de berichten, die ik 'er van ontfangen heb, zijn 'er reeds zeer veele jigtige Lieden, die 'er zich kwalijk bij bevonden hebben, tegen zeer weinigen, aan welken het fchijnt goedgedaan te hebben; edoch bij eigen ervaring kan ik 'er nog niets van zeggen; de ondervinding heeft mij zoo dikwijls de nutteloosheid en fomtijds de fchadelijkheid van nieuw voorgeflagen geneesmiddelen doen kennen, dat ik, federt eenige jaaren, niet zeer gereed ben om dezelven aan mijne Lijderen toe te dienen, vooral niet, wanneer ik reden vinde om te vreezen, dat zij meer nadeel dan nut doen zullen, of niet als met gevaar kunnen gebruikt worden, gelijk ik meen te vinden in dit middel; althans dit is zeker, dat het een zeer verhittende harstgom is, hoedanig de aart der Jigt volftrekt fchijnt te verbieden, en hoedanig noodwendig fchadelijk moet zijn in alle heete geftellen, of in welken eenige gefchiktheid tot ontfteeking plaats heeft. Zoo het immer pijnen geneezen heeft, die naar Jigt gelijken, is het waarfchijnlijk geweest in gevallen, waar die pijnen uit de fcherpte van eene verouderde venuskwaal ontftaan zyn, in welke ziekte, gelijk ook in fommige koude zinkingpijnen, de Guajac-Gom reeds federt meer dan eene

 eeuw

eeuw aangeprezen en gebruikt is; en welligt heeft men zich laaten bedriegen, door zulks niet genoeg te onderſcheiden. Voor 't overige ben ik met het Gemeen van gevoelen, dat alle middels, die de pooging der Natuur, om de jigtſtof naar buiten te werpen, ſtremmen, zonder deze ſtof te verbeteren of uit te drijven, altoos gevaarlijk zijn; en hoe ſommige jigtige perſoonen, op den duur, verhittende middelen kunnen gebruiken om de Jigt af te keeren, of te verzagten, daar zij duidelijk ondervinden dat deszelfs aanvallen van tijd tot tijd zwaarer bij hen worden en op korter tusſchentijden wederkomen, begrijp ik even zoo weinig, als waarom zij niet liever door een geſchikten leef- en eetregel dat oogmerk trachten te bereiken, daar het blijkbaar is, dat 'er geen zekerer en veiliger weg is, om het zelve te verkrijgen.

Voorzeker de eenigſte waare voorbehoedmiddels tegen de Jigt zijn een geregeld leeven, maatigheid, werkzaamheid en gerustheid van geest, en deeze zelfden zijn ook de beste geneesmiddels, wanneer men 'er reeds onderhevig aan is. Het is niet onmogelijk, wanneer men ſlechts eens of eenige weinigen reizen de Jigt gehad heeft, zich voor altoos van deszelfs vernieuwde aanvallen te bevrijden; doch hier toe is noodzaakelijk, dat men zich by een zeer ſtrengen eetregel bepaale. Ik heb onder mijne Lijders een Heer, thans ruim 77. Jaaren oud, die, toen hij 30 Jaaren oud was, twee zulke ſterke aanvallen van de Jigt gehad heeft, dat 'er zijne toonen

en

en vingeren ſtijf en krom door geworden zijn, en die ſedert al dien tijd voor nieuwe aanvallen van dezelve zich bevrijd heeft, door ten dien tijd geduurende drie jaaren genoegſaam niets als water te drinken en niets dan groenten en melk te eeten.

De melk, zegt TISSOT, alleen voor voedſel, is het eenigſte middel, waar van de ondervinding het vermogen in de Jigt heeft doen zien; dikwijls heeft zij dezelve geneezen, dat is te zeggen, dat men 'er geen aanval van gehad heeft, zoo lang men dezelve gebruikt heeft, en zij geeft altoos verligting, maakende de aanvallen veel zeldſaamer en minder ſterk.

Wanneer men, vervolgt onze Auteur, geen moeds genoeg heeft, om zich aan dien eetregel over te geeven, moet men ten minſten zich tot een zeer zagten bepaalen, zich onthouden van vettigheden, van zuuren, van ragouts en zelfs van wijn, althans zoo men nog jong is. Ik zou niet aanraaden 'er zich van te ſpeenen, als de Jigt in een reeds gevorderden ouderdom aantast, doch als dan zelfs moet men de hoeveelheid van gewoonen tafelwijn verminderen, en gebruiken van tijd tot tijd wat Mallaga - Madera - Canarie - of Samos - wijn. Met zich ſtrengelijk aan dezen eetregel en eene groote ſoberheid te binden; met 's avonds weinig of niets te eeten; van tijd tot tijd een zagt buikopenend middel in te neemen, en vervolgens eenige zeer zagte zeepachtige bittere middelen; met zich veel te beweegen, en in het zomerſaizoen van warme huisba-

 den

den gebruik te maaken, waarin men een weinig zeep en eenige ligte welriekende kruiden doet, kan men zeer veel winnen; het dikwijls zitten met de beenen en handen in baden van dezelfde ſoort of van zoete melk is ook zeer nuttig. Men heeft het voorbeeld van een jigtigen, die, ſedert veele jaaren, in alle lente en herftſaizoenen zeer lange en pijnelijke aanvallen hadt, welke, door tweemaal 's weeks de voetbaden te gebruiken, 'er zich geduurende vier jaaren van bevrijdde (*a*). Eenige mineraalbaden kunnen ook zeer heilzaam zijn; en, zoo 'er eene volksdwaaling is, waar van de reden en de ondervinding de valſchheid aantoonen, zoo is het die, dat men de jigtige deelen niet mag nat maaken.

De doorgaande praktijk van jigtige Lieden, het ſterk eeten, het drinken van krachtige wijnen, onder voorwendſel van de jigtſtof naar buiten te jaagen, is, in den aanval, ſchier altoos ſchadelijk, omdat men dus doende de koorts, de pijn en den gantſchen aanval verzwaart en verlengt en dikwijls met nadeelige gevolgen doet afloopen. Men heeft dan bijkans niets anders te doen, als het deel warm te houden, de grootſte maatigheid in acht te neemen, zich te wagten voor koude, en, bijaldien de koorts te hevig is, die te maatigen door eenige bedaarende dranken, gelijk amandelmelken, zelfs door eene aderlaating, door bloedzuigers, door klijsteeren, of door een zagtverkoelend purgeermiddel. De te

(*a*) Commerc. litterar. Noric.

te hevige ſpanning en pijn van het lijdende deel heb ik altoos best verligt door het zelve te baden in warme melk, of 'er verzagtende warme pappen om te ſlaan.

Indien de Jigtſtoffen, ter oorzaake van te zwakke krachten, omzwerven, en dien ſtaat voortbrengen, welken men vliegende Jigt noemt, bepaalt men dezelven door inwendige hartverſterkende en door uitwendige prikkelende middelen, gelegd op het deel, waar men wil dat zij zich zetten zullen.

De talrijke, 't zij ſchielijke, 't zij ſleepende toevallen, die ſomtijds zeer zwaar en het gevolg van eene onregelmaatige Jigt zijn, vorderen zeer verſchillende en dikwijls zeer langduurige behandelingen, die men aan geene algemeene regelen onderwerpen, en die een ervaren geneeskundig oog alleen bepaalen kan. Dit zal ik hier nog vermaanen, dat Lieden, die reeds gewoon zijn op zekere tijden een aanval van de Jigt te krijgen, zeer op hunne hoede zijn moeten, als zij op zoo een tijd geen Jigt, maar eenige andere ongeſteldheid of ongemak beſpeuren; vermits deze kwaal ſomtijds onder eene andere gedaante zich opdoet, en dan doorgaans eene zeer gevaarlijke rol ſpeelt, vooral zoo dezelve op eene verkeerde wijze behandeld wordt.

Rheumatieke Pijnen.

§. CXLVII. UIT al het geen ik §. LXXV. over den verſchillenden aart, oorzaaken en toe-

vallen dezer pijnen gezegd heb, is ligtelijk op te maaken,

1. Dat de geneeskundige behandeling derzelven, wanneer zij eenigzins van belang zijn, geenzins het werk is van in de artzenijkonst onbedreven Lieden, dat het daarom in zulk een geval den Grooten en Rijken Lieden altoos geraden is de geneezing derzelven niet op zich te neemen, maar die alleen aan een kundig en ervaren Arts toe te vertrouwen; en gevolglijk, dat ik niet noodig hebbe de verschillende geneeswijzen der onderscheiden soorten deezer pijnen hier aan te wijzen (*a*), maar volstaan zal kunnen met, bij deze raadgeeving, de volgenden te voegen; die mede van zelfs voortvloeijen uit het gene ik in §. LXXV. heb aangeteekend.

2. Om zich tegen deeze pijnen te behoeden, zijn 'er geene betere middels dan de aangewezen aanleidende oorzaaken, die dezelven opwekken, te vermijden, de uitwaasseming geregeld te onderhouden, de geschiktheid tot scherpte of ontsteeking in het bloed weg te neemen, of de kwaadsappigheid der vochten te verbeteren; tot al het welke de bekwaame middels boven reeds genoeg vermeld zijn.

3. Geduurende de woede der Rheumatieke Pijnen, moet men den voorgeschreven eetregel getrouwelijk in acht neemen, en, vooral in het heete

(*a*) Men kan dezelven uitvoerig en onderscheidenlijk aangewezen vinden in TISSOTS en mijne *Raadgeevingen voor de Gezondheid van den Gemeenen Man*.

heete soort, zich wachten voor alle verhittende voedsels, voor voedsaame, aangezette spijzen, voor allerleije wijnen, en voor heete zweetdrijvende dranken, uit Rum, Arac, Rhijnschen Wijn enz.; waar van men in deeze ziekte niet als alte dikwijls en zeer onvoorzigtig gebruik maakt, onder voorwendsel van de koude door het zweet uit te drijven. De geschikste voedsels zijn verkoelende, verdunnende groenten en vruchten, en de beste dranken zoetwei, citroen - of cremor - tartari - water.

4. Doorgaans zijn ook zeer schadelijk, zelfs in het begin van het koude soort, alle uitwendige verhittende aanlegsels of smeeringen, gelijk die van Rum, Arac, Genever, Knokolij, alle Jigtbalsems en soortgelijke middels, met welken zelfs veele aanzienlijke Lieden tegen deze pijnen gewoonlijk terstond in de weer zijn, en die niet anders als dezelven vastzetten, vinniger en gevaarlijk maaken kunnen.

5. Wanneer echter de Rheumatieke Pijnen zeer ligt, slechts plaatzelijk, zonder of met weinig koorts en in het begin zijn, verdrijft men die dikwijls spoedig en gelukkig door zich eenigzins warm te houden, zich in het bed te koesteren, en het zweeten te bevorderen, door veel te drinken thee met een weinig saffraan, of liever een aftrekfel van vlierbloemen; door 's avonds eene groote gift conserf van vlier in te neemen, door het verstijfde en pijnelijke deel te broeijen met flanellen lappen in warm water en azijn, of in een afkooksel van kaarnemelk met vlierbloemen, natgemaakt, somtijds door wrijvingen

met Rum, Arac of iets diergelijks; en door warme water- of dampbaden, waar van de nuttigheid in alle gevallen van deze pijnen zeer groot is; terwijl men ook in dit geval wel doet, als men zich eenigen dagen van wijn en vleesch onthoudt.

6. Eindelijk is het noodzaakelijk, dat men onder de behandeling of geneezing dezer pijnen, bij eene naauwkeurige gehoorzaamheid aan de voorſchriften betrekkelijk den eetregel en medicijnen, eene zeer groote gelatenheid en geduld oeffene. De hartstochten, de ongeduurigheid van geest en de verwaarloozing maaken dezelven langduurig, boosaartig en gevaarlijk. De opvolging dezer raadgeeving is vooral noodzaakelijk in de behandeling der koude Rheumatieke Pijnen; vermits men dikwijls verſcheiden maanden, een jaar en meer tijds noodig heeft om deezen te geneezen, ten minſten om de geſchiktheid tot dezelven weg te neemen, de of kwaade geſteldheid der vochten door bekwaame middelen te verbeteren.

Voor 't overige moet men hier den regel in acht neemen, die in alle ziekten te pas komt, en die niet als al te dikwijls verwaarloosd wordt, dat men zoo veel gemakkelijker en ſpoediger geneezen wordt, hoe men de vereiſchte middelen eerder in 't werk ſtelt; en dat men te minder gevolgen te dugten heeft, hoe men eerder geneezen is.

Ziek-

Ziekten der Oogen.

§. CXLVIII. DE eerſte ongeſteldheid der oogen, waar van ik §. LXXVI. gewag hebt gemaakt, is, volgens TISSOT, een plaatzelijk ongemak van derzelver zenuwen, gepaard met een beginſel van ontſteeking in de vochten dezer deelen, dat, zegt hij, niet overwonnen wordt als door eene volſtrekte rust van het gezicht, door eene groote zorg om geheel te vermijden de aandoeningen of indrukſels van een ſchitterend daglicht, van veele kaarslichten en van het vuur, door zich te onthouden van nachtbraaken, van alle ſcherpe dranken, en van ſcherpe of ſamentrekkende oogwaters: koud water is het beste van allen; men moet 'er de oogen dikwijls mede betten, vroeg naar bed gaan, en alle maanden of zelfs meermaalen zich in den nek laaten koppen. Ik zal 'er bijvoegen, dat men zich moet onthouden van lang en met groote inſpanning op verlichte of kleene voorwerpen te kijken, van vooral des avonds veel en kleen bleek ſchrift te leezen, of te ſchrijven, van op de kaart te ſpeelen, en, zoo lang mogelijk is, van brillen, vergrootglazen, oogglaasjes enz. te gebruiken. — Deeze zelfde middels, gepaard met eene geregelde leefwijze, een gepasten eetregel, en het gebruik van algemeen verſterkende middelen zijn ook de bekwaamſten om een zwak en oud gezicht te voorkomen en te verbeteren. — De ziekten der oogen, welken uit het aanleggen van blanketſels ontſtaan, geneezen niet als door deeze

deze redenlooze en gevaarlijke handelwijze volstrekt na te laaten.

Puisten in het aangezicht, Dauw-en Hairworm, enz.

§. CXLIX. WANNEER deze huidgebreken het gevolg zijn van eene uitwendige oorzaak, van blanketsel, vet, hairpoeder, onreinheid of besmetting, en alleen een plaatzelijk ongemak, worden zij gemakkelijk en ongevoelig geneezen door die aanlegsels na te laaten, en door zich te bedienen van de bekende wassingen of smeeringen van lood - kwik - of zwavelmiddelen. De inwendige geneesmiddelen zijn in dit geval onnoodig; ik heb verscheiden 'er van hersteld alleen door uitwendige middelen, nadat men hen door purgeermiddelen, door kwik-en zwavelmiddelen, en door zuurbreekende poeders een langen tijd vrugteloos verzwakt en gemarteld hadde; en ik ben zeker, dat ook de schurft doorgaans zonder inwendige middelen kan geneezen worden.

Edoch, bijaldien deeze gebreken, gelijk dikwijls gebeurt, de uitwerksels zijn van eene inwendige oorzaak, van scherpe of lijmige weijvochten, of van eenigeandere kwaadsappigheid, die zich in de huidvaten nederzetten, dezelven verstoppen, prikkelen, ontsteeken, doen zweeren, enz., de opperhuid bederven, en langs dezen weg de uitwaassseming belemmeren, of ongeregeld maaken; of wanneer zij, zoo als somtijds plaats heeft, uit een gebrek in spijsverteering ontstaan, dan is het niet

mo-

mogelijk die zonder inwendige middelen en zonder een gepasten eetregel te geneezen, en als dan is het, om dit einde te bereiken, ook noodzaakelijk, dat men onderzoeke van welke dier oorzaaken dezelven afhangen, en dat men die tegenga door zoodanige gepaste geneesmiddelen, als ik reeds boven, van die verſchillende ongeſteldheden gewaagende, heb aangewezen.

Wanneer, zegt TISSOT, een gebrek van uitwaasſeming, met eene verdikking der watervochten, 'er de oorzaak van is, zijn 'er weinige geneesmiddelen, waar mede men zoo wel gelukt, als met het inwendig gebruik van het ſap van Kervel, in de lente en in het begin van den zomer.

De warme baden bevorderen de uitwaasſeming, wanneer zij door te groote droogheid opgeſtopt is; maar als deszelfs ongeregeldheid van eene andere oorzaak afhangt, gebeurt het ſomtijds, dat zij meer kwaad dan goed doen; ik heb kinderen gezien, die 'er zeer ſchielijk eene algemeene opzwelling door kreegen, een gevolg waarſchijnlijk van eene te ſterke opſlorping.

Wanneer een beginſel van ſlijmen en zuuren, in de eerſte wegen, de oorzaak dier gebreken is, brengt het gebruik van de zeven- of meermaalen opgeheven zoete kwik, (*Panacea alba*) of wel van de *Calomelan* de beste uitwerkingen voort.

In 't algemeen komen de ſterke zweetdrijvende middelen in de huidgebreken zelden te pas; de buikzuiverende middelen zijn 'er gewoonlijk dienſtiger in, en vooral eene groote maatigheid en een

ſtrenge

ſtrenge leefregel. De misſlagen in deezen zijn in die gebreken al ruim zoo kenbaar, als in alle andere ziekten; de kleenſte arbeid van de maag doet zich in het ziekelijke deel beſpeuren, en veroorzaakt ſomtijds op ſtaande voet eene zigtbaare vermeerdering in het uitſlag met ondraagelijke jeukingen.

De uitwendige aanlegſels zijn ſchier altoos ſchadelijk; zij doen het kwaad verdwijnen, zonder 'er de oorzaak van te verdrijven; en nadien deeze zich dan dikwijls op inwendige deelen nederzet, veroorzaakt zij de gevaarlijkſte en hardnekkigſte ziekten; de eenigſten, die men 'er nuttig in vindt, zijn die, welken de ongevoelige uitwaasſeming vermeerderen; alle anderen moet men vermijden. Dat vocht, 't welk in de huid zittende daar alleen kleene puistjes, hitte en jeuking verwekte, veroorzaakt in de hersſenen zich plaatzende, ſtuiptrekkingen, vallende ziekte, lamheid, krankzinnigheid, enz.; in de long, hevige ontſteekingen, die een ſchielijken dood aanbrengen, of eene ongeneeslijke aamborstigheid; in de darmen, vinnige kolijkpijnen, kramptrekkingen, hijpochondrie, geelzucht, enz.; de gezondheid gaat onherſtelbaar verloren, en die ſchoonheid, waar aan men alles opgeofferd heeft, verwelkt zonder eenige hoop van herſtel. De waarneemingen zijn vol van voorbeelden, welken de verderfelijke uitwerkſels aantoonen van de moeite en zorg, die men genomen heeft om eenvoudige puisten in het aanzicht te verdrijven; ik zal hier niet melden alle

de

de inwendige ziekten, die 'er uit ontſtaan, maar men zal misſchien meer getroffen worden door een geval, over 't welk ik kortlings geraadpleegd ben; dat naamelijk van eene Vrouw van 23 jaaren, die ſedert haare eerſte kraam, zes jaaren geleden, met puisten geplaagd zijnde, en vruchteloos veele geneesmiddelen beproefd hebbende, eindelijk eene krachtige zalf gevonden hadt, waar van zij begonnen hadt te gebruiken, in het midden van September; in het begin van October hadt zij reeds geene puisten meer, en daar zijn 'er nooit wedergekomen; van het einde dierzelfde maand viel zij in een ſtaat van kwijning en verzwakking, welke de geheele maand van November geduurd heeft; met het begin van December werdt haar neus een weinig rood en haare ongeſteldheden hielden op; ſedert dien tijd is de neus rood gebleven, en zoodanig dik geworden, dat dezelve geheel misvormd is. Zij is niet de eerſte, welke dergelijke ongemakken ondervonden heeft en die geſtraft is, door het deel zelf, dat zij wilde bewaaren; maar alle die voorbeelden maaken ongelukkig geen indruk en ſchrikken niet genoeg af; men loopt in het gevaar van de ellendigſte toevallen, om eenige onmerkbaare puistjes te ontgaan, en men offert, zonder eenige bedenking, zijne gezondheid aan de kleur van zijn gelaat op (*a*).

Men

(*a*) Diergelijke gevallen hebben mij dikwijls doen denken aan het antwoord, 't welk eene Juffrouw, die de rol van *Clijtemnestra* ſpeelen moest, aan een groot man gaf,

Men moet echter deeze waarschuwing van TISSOT niet tever trekken; wanneer de huidgebreken uit eene inwendige ongesteldheid ontstaan, is het zekerlijk altoos min of meer gevaarlijk die alleen door uitwendige aanlegsels, wassingen, smeeringen, enz., te verdrijven; maar, als men tenzelven tijd of reeds te vooren door inwendige geneesmiddelen de kwaade vochten verbetert en door den afgang afvoert, dan kan men, mijns oordeels, die aanlegsels veilig en met nut gebruiken; althans ik heb 'er op die wijze nimmermeer eenig onheil op zien volgen, niet tegenstaande ik 'er mij honderden maalen van bediend heb; en het is 't gebrek van zulks te onderscheiden, 't welk het vooroordeel onderhoudt, dat het gevaarlijk is door zalven of andere middelen het uitslag, vuurigheid, daauwworm enz., te verdrijven; en dit vooroordeel sterkt men gewoonlijk door het valsch voorgeeven, dat die gebreken een teeken van gezondheid, of wel eene heilzaame ontlasting der natuur zijn, waar door de lijders van eene ziekte bevrijd worden; daar het nochtans onbetwistbaar is, dat zij uit eene inwendige oorzaak ontstaande, altoos een gevolg zijn van een ongezond gestel, van scherpe vochten, of van eene kwaade spijsverteering; dat zij de uitwaasseming belemmeren en andere bedieningen

welke haar voorhield, dat de inachtneeming van de gewoonte de eerste regel van haare hultafel zijn moest: *De eerste regel van eene vrouw*, zei zij hem, *Mijn heer*, *is*, *dat zij schijnen moet schoon te zijn.*

gen des lighaams ontrusten, en gevolglijk dat de gezondheid in derzelver spoedige herstelling het grootste belang heeft.

Verder moet ik hier nog aanteekenen, dat het ten aanzien der geneezing geenzins onverschillig is, welk soort van uitwendige middelen men 'er tegen gebruikt. Door de ondervinding meen ik geleerd te hebben, dat de huidgebreken, de dauw- hair- en huidworm zeer eigenzinnig zijn, dat de aanlegsels schier in ieder onderwerp verschillende moeten zijn, dat men hierom dikwijls langen tijd zoeken moet, eer men de geschiksten vindt; dat de zalven, de vettigheden veeltijds dezelven verergeren of wel doen voortloopen; dat men in sommige gevallen beter gelukt, door 'er uitwendig een warm weekmaakend, en in anderen, door 'er een koud samentrekkend afkooksel of wasfing op te leggen.

Daar zijn, vervolgt TISSOT, een ander vooroordeel tegengaande, somtijds van die huidziekten, die voor niets wijken, en waar van de halstarrigheid van een beginsel eener zoo sterke verdikking in de watervochten afhangt, dat men het niet als door de kwik overwinnen kan, tegen welk middel veele lieden, door deszelfs voornaam gebruik en geweldige uitwerkingen, zoo vooringenomen zijn, dat zij niet willen zelfs, dat men het hun voorstelt, en zich beledigd zouden achten, indien men hun hetzelve voorschreef. Men doet hun buiten twijffel een dienst, met hen hier te onderregten, dat 'er een groot getal van ziekten zijn, die aan de na-

tuur van venerische kwaalen geheel vreemd zijn; in welken het gebruik van de kwik onvermijdelijk noodzaakelijk is, en dat men dezelve gebruiken kan, zonder 'er eenige kwaade uitwerking van te vreezen. Voor 't overige kan zij dikwijls noodzaakelijk zijn als een tegenvenerisch middel voor lieden, die zulks het minst verdiend hebben; doch die de slachtoffers van hunne ouderen, van hunne minnen, van hunne echtgenooten zijn; en de Lieden van den eersten rang zijn aan die geheime besmettingen zoo wel blootgesteld, als de anderen. Ik zal 'er bijvoegen, dat men thans de kwik met veel meer veiligheid en gemak voor de Lijders weet toe te dienen, dan voorheen; dat ik in zeer veele gevallen van huidgebreken mij het best gevonden heb bij kwikmiddelen, gepaard met bereidingen uit spiesglas, of bij dezen alleen, of bij zwavelmiddelen; dat ik echter in anderen beter geslaagd ben met zuuropslorpende middelen, en in anderen beter met tegenscheurbuikige middelen; doch dat het in alle gevallen volstrekt noodzaakelijk is door maagversterkende middelen de spijsverteering te herstellen, of wel de maag en darmen in staat te stellen om een goed zagt gijl te maaken.

Bedorven Tanden, rottig Tandvleesch enz.

§. CL. De middels, om deze onaangenaame gebreken te voorkomen en te geneezen, zijn genoeg bekend en ligtelijk op te maaken, uit §. LXXIX. Zoo 'er eene scheurbuikige scherpte of

of kwaadſappigheid in de vochten plaats heeft, dient men die door de reeds genoeg aangewezen middelen te verbeteren. Men behoort alle die ſpijzen en dranken te vermijden, welken de rotting der tanden en van het tandvleeſch onderhouden en vermeerderen. Men moet zijne voedſels en dranken meest koud gebruiken; doch vooral is het noodzaakelijk, dat men dagelijks twee of driemaalen, bijzonder na den eeten, met eenige tegenrottige middelen den mond ſpoele, de tanden en het tandvleeſch zuivere en met een goed tandpoeder ter deeg borstele. Door deze raadgeeving alleen heb ik in verſcheiden lieden, van 50 en meer jaaren, die reeds eenige tanden verlooren, en de anderen allen los en gedeeltelijk bedorven hadden, deeze overgebleven tanden weder doen vast en verbeterd worden, zoo dat zij 'er zonder eenigen hinder nog veele jaaren gebruik van gehad hebben. Alles, wat ſcherp is, is nadeelig voor de tanden, en alles, wat dezelven ſchielijk wit maakt, moet men daar van verdagt houden.

Ziekten der Vrouwen.

§. CLI. DEWIJL de verſcheiden ongemakken, betrekkelijk ſtonden, zwangerheid, verloſſing, enz. waer aan de Aanzienlijke Vrouwen meer onderhevig zijn, dan die van het platte land, een gevolg zijn van haare zwakkere en ongeſtelde gezondheid, en deeze de uitwerking is van haare verkeerde opvoeding en weeke of ongeregelde leevenswijze, gelijk ik boven in 't

 bree-

breede getoond heb, zoo volgt van zelfs, dat het beste middel om haar eene evenzoo ſterke en bloeijende gezondheid te bezorgen, en om haar gevolglijk voor die ongemakken te behoeden en 'er van te geneezen, zijn zou, dat zij in alle opzichten naar de wijs der vrouwen van het land opgevoed wierden en zich gedroegen; dan verſcheiden omſtandigheden maaken haar zulks ondoenlijk, en nadien 'er echter, buiten dat, geen volkomen herſtel noch zelfs groote verbetering voor haar te hoopen is, kunnen wij haar in 't algemeen geenen anderen raad geeven, als dat zij zoo veel van de opvoeding en leevenswijze der boerinnen overneemen als haar ſtaat toelaat. Hoedanig haare omſtandigheden ook zijn mogen, zij kunnen ten minſten dezelven daar in naarvolgen, dat zij geſtadig genot trachten te hebben van eene vrije, verſche landlucht; dat zij zich met eenvoudige, gezonde ſpijzen en dranken voeden, in alles geregeld leeven, zich niet broeijen, vooral eene geduurige, ligtvermoeijende beweeging neemen, en hunnen geest kalm en onbezorgd poogen te houden; deezen toch, gelijk ik reeds verſcheiden maalen gezegd heb, zijn de voornaamſte en bekwaamſte middelen, welken de Natuur overal in ſtaat ſtellen, om alle haare werkingen en bedieningen gemakkelijk en geregeld te verrigten, en om ook haare bijzondere bedieningen in de vrouwen gelukkig te volvoeren. Het ontbreekt niet aan voorbeelden van Aanzienlijke Vrouwen, die van zwak, en ziekelijk, ſterk, en gezond zijn geworden, de ſtonden voortaan geregeld en gemakkelijk gekregen,

en

en gelukkig gedraagen en gebaard hebben, nadat zij zicht het meest op haar buitengoed opgehouden, daar haar eigen moestuin bezorgd, haar eigen zuivel gemaakt, en zich in veele opzichten aan het werk en de leevenswijzen der Boerinnen overgegeeven hebben. Deeden de meesten zoo, wij zouden ons ontſlaan kunnen van de onderſcheiden raadgeevingen, die haare bijzondere ongemakken vorderen, en tot welken wij nu overgaan.

Ongeregeldheid der Maandſtonden.

§. CLII. OM de verſchillende ongeregeldheden der maandſtonden, die ik §. LXXXI—LXXXIII, beſchreven heb, wel te behandelen, wordt meer ondervinding en oplettendheid vereischt, dan men gemeenlijk zich inbeeldt.

Die van §. LXXXI. worden best voorgekomen door, in de opvoeding der Meisjes, die regels in acht te neemen, welken ik §. CVII. heb voorgeſchreven.

§. CLIII. BIJ aldien 'er uit eene ſcherpte der vochten, uit een beginſel van ontſteeking of verſtopping, uit een te aandoenlijk zenuwgeſtel en uit hartstochten die ongeregeldheid ontſtaat §. LXXXII. welke men wegblijving, opſtopping der ſtonden noemt, zijn alle ſcherpe heete geneesmiddels, die de ſtonden met geweld afdrijven, waar van men in die gevallen dikwijls zoo ligtvaardig gebruik maakt, ten uiterste nadeelig,

lig; zij vergrooten de prikkelbaarheid der zenuwen, de fcherpte de vochten en de ontftoken verdikking van het bloed, en maaken de verftoppingen vaster en langduuriger, in plaatze van dezelven te doen eindigen; terwijl zij door het een en ander fomtijds de verderfelijkfte gevolgen veroorzaaken. Zelfs meen ik, dat de ftaalmiddedels, hoe heilzaam anders in fommige gevallen van opftopping der ftonden, in dezen niet altoos nuttig en veilig zijn, en met TISSOT heb ik ondervonden, dat zij het best wijken voor eenen eetregel van zagte voedfels, voor eene geregelde leevenswijze, voor warme baden, voor eenige zeerzagt openende middelen en voor eene aanhoudende lighaamsbeweeging. Voorts geloof ik met denzelfden Schrijver, dat de fterke purgeermiddelen, die in 't algemeen in de verftoppingen der ftonden fchadelijk zijn, zulks nog veel meer zijn in die, welken van wanordens in de zenuwen afhangen, en dat zij 'er fomtijds de zwaarfte toevallen in veroorzaaken.

§. CLIV. DE te dikwijls wederkomende en onmaatig vloeijende ftonden §. LXXXII. zijn altoos moeijelijk te geneezen, en fomtijds onherftelbaar; omdat zij doorgaans plaats hebben in vrouwen, die, al van haare vroege jeugd af, een zeer flap, verzwakt en aandoenlijk geftel van vezelen en zenuwen gehad hebben; omdat 'er veeltijds mede gepaard gaat eene fchier onveranderlijke fcherpte of ongedaanheid der vochten; en om-

dat

dat zij gemeenlijk ſedert langen tijd aan het lighaam hebbelijk geworden zijn; 't is ook daar van, dat men 'er met de kina, met andere verſterkende en met ſtaalmiddelen zoo zelden in gelukt, en dat men 'er de ſamentrekkende middels veeltijds ſchadelijk in vindt. TISSOT zegt, zij eiſchen dezelfde leevensregeling, die zoo even in de opſtopping is voorgeſchreven, de zoetwei, de ſchierkoude baden, de kina, als men zeker is, dat 'er geen beginſel van verhitting plaats heeft, eenige aderlaatingen, zagte en dikwijls herhaalde buikopenende middelen, en ſomtijds de ſterkſte zuuren, zelden de eigenlijk gezegde ſamentrekkende middelen, wier gebruik, in zeer teedre vrouwen, kramptrekkingen en andere zenuwkwaalen kan veroorzaaken. De Melk, alleen tot voedſel, geneest ziekten, waar aan andere hulpmiddelen naauwlijks eenige verligting toegebragt hadden.

§. CLV. OM de ongemakken of toevallen te voorkomen, met welken de verſchijning der ſtonden bij veele weeke en aandoenlijke vrouwen gepaard gaat §. LXXXIII. zijn meestal dezelfde eetregel, leevenswijs en geneesmiddels dienſtig, vooral de lighaamsbeweeging en de vermijding van hartstochten of gemoedsaandoeningen. Geduurende de woede der kolijkpijnen doen dikwijls veel nut de warme voetbaden en de warme ſtoovingen van den buik, zagte klijſteeren en ſomtijds de pijnſtillende middelen; hoewel 'er de heete geneesmiddels meest altoos ſchadelijk in zijn.

 Dan

Dan in 't algemeen vorderen die toevallen zeer veel oplettendheid; en, dewijl zij van verscheiden oorzaaken, dikwijls zeer strijdige, afhangen, is het niet wel doenlijk derzelver verschillende behandeling hier aan te wijzen.

Ongemakken der Zwangerheid.

§. CLVI. DEZE ongemakken zijn even als de voorgaande bij onze Steedsche en Aanzienlijke vrouwen niet geheel te voorkomen, als door haar een sterk en onaandoenlijk gestel van ingewanden en zenuwen te verzorgen, en haar ten dien einde, reeds van haare vroege jeugd af, eene gantsch andere leevenswijs te doen aanneemen; want het gemis van zoodanig gestel en haare verkeerde leevenswijs zijn 'er de waare oorzaaken van, gelijk ik §. LXXXIV. getoond heb.

Voor haar derhalven, welken uit die oorzaaken aan deze ongemakken onderhevig zijn, schiet 'er niet anders over, als dat men dezelven poogt te verligten en draagelijk te maaken; waar toe voornamelijk drie of vier wegen open zijn.

De eerste is, dat zij een geregeld en geduurig werkzaam leeven leiden en de vrije lucht genieten, alle hevige hartstochten vermijden, en geene verkeerde lusten voeden.

De tweede, dat zij, onder het bestuur van een bekwaamen Geneesheer, zoodanige versterkende en bedaarende zenuwmiddelen gebruiken, als haare bijzondere ongesteldheden of toevallen vorderen, zonder zich echter te zeer aan

het

het gebruik van medicijnen over te geeven.

De derde, dat zij zich eens of meermaalen doen aderlaaten. Natuurlijk is de aderlaating onnoodig voor zwangere vrouwen, maar voor onze Rijke en Aanzienlijke Vrouwen is dezelve een noodzaakelijk kwaad geworden, vooral voor haar, die, door een woelig en ongeregeld leeven, door aangezette ſpijzen en dranken, door wellustige vermaaken, enz. zich te zeer verhitten en het beginſel van ontſteeking in haar bloed aanzetten; hoewel men dezelve dikwijls ook niet ontgaan kan in die, welken, zwak zijnde, een weekelijk en werkeloos leeven leiden, en uit dien hoofde geene verſpilling genoeg maaken van de vochten, die in haar ter oorzaake der zwangerheid noodzaakelijk ophoopen. In de eenen en anderen is de aderlaating ſomtijds het eenigſte en het beste middel, om haare geduurige mislijkheid, brakingen, pijnen, loomheid, en zelfs om haare zenuwtoevallen te bedaaren en te doen ophouden, hoe zeer anders de zwakheid en aandoenlijkheid, bijzonder in de laatſten, dezelve doorgaans ſchijnen te verbieden.

Het laatſte is, dat zij geduurende de zwangerheid zorgen moeten om door zagte buikopenende middelen, of weekmaakende klijſteeren, meer dan gewoonlijk open lijf te houden, inzonderheid op het laatſte haarer dracht; wanneer het, om de persſingen op het water en den afgang en andere ongemakken te verminderen, ook dikwijls nuttig is, dat zij over dag op een rustbank wat gaan liggen.

Miskraamen.

§. CLVII. GELUKKIG indedaad zou het voor de burgerlijke Maatſchappij, voor veele Familien, en inzonderheid voor zeer veele Aanzienlijke Vrouwen zijn, indien men het dikwijls miskraamen bij haar voorkomen kon; maar ongelukkig, de poogingen, die de konst daartoe dikwijls aanwendt, zijn veeltijds vruchteloos. Gemeenlijk wordt zij te laat tot hulpe geroepen, dan naamelijk, wanneer de miskraam reeds een begin genomen heeft en zich door eenige bloedontlasting en pijnen aankondigt; of zij vindt 'er in het zwak en aandoenlijk geſtel eene onverwinlijke geſchiktheid toe. In beide deeze gevallen wordt 'er, aan de zijde van den Geneesheer, vereiſcht eene zeer groote oplettendheid in het onderzoek der oorzaaken, en aan den kant der lijdereſſe eene zeer zorgvuldige opvolging zijner voorſchriften, waaraan ſchier nooit voldaan wordt, 't geen ook eene der redenen is, waarom de kunst in deezen zoo zelden gelukt. Hier komt bij, dat de aanleidende oorzaaken, die in zulke zwakke en teedre geſtellen dikwijls op een oogenblik de miskraam verwekken, gewoonlijk even zoo weinig te voorzien en te vermijden zijn, als haare uitwerking bijkans nimmer te ſtuiten is; eene verzwikking, een val, een ſprong, het opligten van iets zwaars, het reiken naar iets, een ſchrik, een ſchielijke blijdſchap, enz.

Wanneer door eene of meer dezer oorzaaken, of

of door eene te groote hoeveelheid van bloed, of door eene gisting of drift van hetzelve, het begin van een miskraam verwekt wordt, zoo is, volgens TISSOT, het beste middel om 'er in te voorzien, dat men terſtond eene of meer aderlaatingen in 't werk ſtelle; dat men de lijderes op een, eer hard dan zagt, bed, of wel op een matras legge; dat men haar niet de geringſte beweeging laat doen en een volſtrekt ſtilzwijgen beveele; dat men haar zeer weinige en ſchier ſmaakelooze ſpijzen geeve, en veel laate drinken van eenige bedaarende dranken, als enkel gerſte- of rijst-water, een amandelmelk, en dun hoendernat, en dat men haar dagelijks een of twee klijsteeren zette, om de drukkingen en prikkelingen van verharde drekſtoffen voor te komen. Men voegt 'er met reden gewoonlijk bij, dat de vrouw zich maatig koel houden, geene heete veelmin verhittende ſpijzen of dranken gebruiken, en zich voor gemoedsaandoeningen zorgvuldig wagten moet. Zoo 'er hevige pijnen bijzijn, dient men, in ſommige gevallen, een pijnſtillend middel te geeven. Dan helaas! alle deeze en andere hulpmiddels zijn den meestentijd vruchteloos, en zoodra 'er eene eenigzins aanmerkelijke bloedontlasting plaats heeft, vooral indien 'er waterachtige of ſlijmige ſtoffen mede vermengd zijn, gebeurt het zeer zelden, dat men de miskraam voorkomt. Men ontmoet enkele gevallen, waar in de vrucht, in weerwil van eene of meer ſterke bloedvloeijingen, behouden blijft en voldraagen wordt; doch dan zijn 'er zel-

zelden pijnen mede gepaard, en het bloed is zuiver en goed. Men denkt somtijds, na het aanwenden dier middelen, dat men het gewenschte oogmerk bereikt heeft, de bloedvloeijing en de pijnen houden op, de lijderes vleit zich en hoopt hersteld te zijn; maar na eenige dagen verschijnen dezelfde toevallen weder, en eindigen niet, voordat de baarmoeder zich van haaren last ontdaan heeft.

Als men zeker is, dat de miskraam niet te verhoeden is, dan behoeft men de vrouw niet langer aan zulken strengen leefregel te binden; en indien de bloedvloeijing niet groot is, dan kan zij zich wat meer beweegen, ten einde de baarmoeder op te wekken, om zich van de vrucht spoediger te ontlasten.

§. CLVIII. WANNEER, zegt TISSOT, de miskraam een gevolg van zwakheid is, komt zij gewoonlijk laater, omtrent de vierde, vijfde of zesde maand, en zij kondigt zich lang te vooren aan, door de loomheid van de moeder, door haare ongesteldheid, bleekheid, pijnlijkheid in de lenden, somtijds in de dijen, een gevoel van zwaarte in den onderbuik, en eene vermindering in het leeven van het kind. Indien men bijtijds, zoodra deeze verschijnsels zich beginnen op te doen, de moeder eene volstrekte rust oplegt, niet als ligte doch voedsaame voedsels laat gebruiken, haar inwendig eenige zagte versterkende middels geeft, vervangen door een of meer zagten afgang verwekkende middelen, wanneer men re-

den

den heeft om te vermoeden, dat eene ophooping van ſtoffen in de eerſte wegen eene der oorzaaken van haare ongeſteldheid is, en indien men haar op de lenden eenige naar de omſtanheid gepaste middelen legt, dan mag men hoopen, dat men den dood van het kind en de miskraam voorkomen zal; maar zoo men die verſchijnſels niet acht, de gemelde middels verwaarloost, en wagt, tot dat 'er reeds een beginſel van bloedvloeijing is, welke in dit geval altoos geringer is dan in het andere, als dan is 'er maar weinig hoop over van te zullen gelukken, en men behoort 'er zelfs niet zeer naar te verlangen, omdat de miskraam van dit ſoort ſchier nooit voorvalt, als nadat het kind reeds dood is, in welk geval het voor de moeder voordeelig is, dat zij ſchielijk verloſſe, vermits het, wanneer men de miskraam verhoedt, nadat het kind geſtorven is, even zeldſaam is, dat zij welvaarende blijft tot dat dezelve heeft plaats gehad.

§. CLIX. DE voorzorgen, vervolgt onze Auteur, welken men vooraf kan neemen om de miskraamen te voorkomen, in Vrouwen, die 'er onderhevig aan zijn, moeten, gelijk men ligtelijk bemerkt, ingerigt worden, volgens dezelfde grondbeginſels, welken in de twee voorgaande artikelen gelegd zijn; doch hunne toepaſſing eischt eene meenigte van uitweidingen, en eene verſcheidenheid van voorzorgen en geneesmiddelen, die men niet verwagten moet te vin-

vinden in een Werk, 't welk niet geschikt is (ik kan dit niet te dikwijls herhaalen) om eenige onderrigting aan Geneesheeren te geeven, maar alleenlijk om de lijders te doen kennen, 't geen zij van hunnen staat noodzaakelijk kennen moeten, om zoo veel te beter de noodzaakelijkheid te gevoelen van 'er in te voorzien, en van gehoorzaam te zijn aan de raadgeevingen der persoonen, die hen als geneeskundigen bestuuren en behandelen.

Gevolgen der Verlosfing, Koorts en Loop der Kraamvrouwen, Afdwaalingen en Verplaatzingen van Zog.

§. CLX. Ik zal mij, om reeds dikwjls gegeeven redenen, niet ophouden met de bijzondere geneeskundige behandeling van alle de boven beschreven gevolgen der verlosfing. Ik heb dezelve breedvoerig verhandeld in TISSOTS Raadgeevingen voor de gezondheid van den Gemeenenman en in mijne meergemelde Verhandeling over het Zog, hoewel ik 'er thans nog veel zou kunnen bijvoegen van het geen de ondervinding mij sedert geleerd heeft; maar ik meen, dat ik mij ook hier alleen moet bepaalen tot algemeene raadgeevingen, om die gevolgen te voorkomen, en tot zulke bijzonderen, welken onder bereik vallen van hun, voor wie dit Werk geschikt is.

Ik heb boven getoond, dat alle de onheilen, welken de weekelijke en Aanzienlijke Vrouwen na

de

de verlosſing overkomen, de gevolgen zijn van den verzwakten en ongeſtelden ſtaat haarer gezondheid, en dat deeze het gevolg is van de leevenswijze, die zij altoos gehouden hebben, zoo wel als van haar gedrag, geduurende haare zwangerheid; om haar derhalven in het baaren en zoogen haarer kinderen zoo voorſpoedig en gelukkig te maaken, als de ſterke vrouwen van het platte land zijn, zou het eenigſte zekere middel zijn haar eene gezondheid te verzorgen, zoo ſtevig als deezen genieten; en ten dien einde haar van haare vroege jeugd eene verbeterde opvoeding te geeven en haar vervolgens eene geregelde en verſterkende leevenswijs te doen houden; dan dees raad kan niet dienen, als voor het volgende geſlacht, voor de dogters, die wij thans opvoeden. Voor haar, die reeds moeders zijn, en bij welken men reden heeft om voor ongelukkige gevolgen op haare verlosſing te vreezen, heb ik met TISSOT de volgende raadgeevingen, die op de voorens aangeweezen oorzaaken §. LXXXVIII. gegrond zijn, van het meeste nut gevonden.

1. Zij behooren, van het begin tot het einde haarer zwangerheid, alle dagen in de open lucht lighaamsoeffeningen te neemen, zoo 'er ten minſten geene bijzondere gewigtige redenen zijn, die haar zulks beletten; doch van alle de lighaamsoeffeningen zijn voor haar het wandelen, en het werken de heilzaamſten: het rijden in een koets doet haar weinig of geen nut, en ſchokkende rijtuigen zijn voor de meeſten ſchadelijk,

voor-

vooral, wanneer zij reeds eenige maanden zwanger zijn.

2. Zij dienen, vooral geduurende de laatste weeken haarer zwangerheid, zich te onthouden van alles wat haar verhitten kan, het zij in haare leevenswijze, 't zij in haare spijzen en dranken.

3. Bijaldien zij verhit zijn, indien haar pols vol is, en indien zij gewoon zijn de stonden sterk te hebben, moet men haar agt of tien dagen voor den tijd der bevalling doen aderlaaten, en somtijds onder den arbeid, voornaamelijk als valsche weën het werk vertraagen en moeijelijk maaken; in welk geval de aderlaating deezen dikwijls stilt en de verlossing merkelijk bevordert; waar toe men in andere gevallen met zeer veel vrucht kleene giften van het opium geeft.

4. Bovenal is 't noodzaakelijk, dat zij in den laatsten tijd haarer zwangerheid veel open lijf houden, niet slechts door klijsteeren, maar ook door een of meer zagte purgeermiddelen. 't Is naauwlijks te zeggen, hoeveel dit toebrengt, om de verlossing gemakkelijk te maaken, en die gevreesde gevolgen te verhoeden. Zeer wel zegt TISSOT: de staat der zwangerheid is zeer dikwijls een staat van kwaade spijsverteeringen: in het begin heeft men een afkeer van spijzen en verkeerde lusten, men eet ongezonde voedsels en de maag verteert kwalijk; na eenige maanden, als de maag zich weder herstelt, vinden de darmen zich gedrukt door het lighaam van het kind, hunne bedieningen worden noodzaakelijk

min

min of meer verhinderd, de affcheiding van de gal zelve kan 'er door lijden; daar hoopen ftoffen op, zij bederven en maaken die bron van rotting, welke ik heb opgegeeven als eene der voornaame oorzaaken van de verderfelijke gevolgen der verlosfing. Wanneer men derhalven voor de bevalling den buik door purgeermiddelen ontlast, neemt men de harde drekftoffen weg, die, in de dikke darmen en vooral in den endeldarm zittende, niet zelden de verlosfing vertraagen en moeijelijk maaken, en men belet, dat zij, na dezelve, door verrotting die toevallen kunnen voortbrengen, voor welken men met zeer veel reden bedugt is.

5. Allerheilzaamst is het ook, dat men haar, reeds den derden of vierden dag, fomtijds vroeger, door klijfteeren, of zelfs door zagte buikopenende middelen afgang bezorge, die men, zegt TISSOT, in 't algemeen te zeer vreest, en waer van ik de beste uitwerkingen gezien heb, met dezelven zeer vroeg te geeven, en zelfs, wanneer mij dit noodzaakelijk is voorgekomen, den eerften dag der verlosfing. Wel verre, dat zij aan de kraamzuiveringen fchadelijk zijn zouden, maaken zij derzelver ontlasting veel gemakkelijker en geregelder, en voorkomen derzelver opftopping en de ontfteeking der baarmoeder, die 'er dikwijls een gevolg van is, vermits zij de prikkelende oorzaaken, die dezelve voortbrengen, wegneemen. Ik zal 'er bijvoegen, dat zij ook voorkomen kunnen de bovenbefchreven koorts en loop der kraamvrouwen, voor zoo verre deze ziek-

ten uit rottende ſtoffen in de eerſte wegen ontſtaan kunnen; en dat zij zelfs, wanneer deze ziekten plaats hebben, allernoodzaakelijkst en heilzaam zijn; bijzonder die uit Rhabarber, op eene zekere wijze, bereid zijn, die uit manna, casſie, tamarinden, enz. Het is derhalven eene zoo ſchadelijke als algemeene dwaaling, te willen, dat men eerstverloste vrouwen geene buikontlastende middelen moet ingeeven; zij zijn het geſchiktſte middel juist om die onheilen te voorkomen, die men vreest, en dezelven niet te gebruiken is gewisſelijk de gereedſte weg, om die gevreesde onheilen zich op den hals te haalen. De meeſte kraamvrouwen, die ik aan eenen verderfelijken loop heb zien ſterven, is zulks overgekomen, omdat zij geene of niet in tijds genoeg purgeermiddelen gebruikt hadden; en van de tien gevallen, waar in die loop, na het inneemen van een zagt purgeermiddel, of het zetten van een klijſteer, ontſtaan is, zijn 'er wel negen, waar in men zulks niet aan de onvoorzigtigheid van den Geneesheer, maar daar aan moet toeſchrijven, dat men 'er te lang mede gewagt en 'er reeds een geſchiktheid toe in het lighaam plaats hadde. Dit echter moet men, gelijk onze Auteur vermaant, wel in het oog houden, dat men niet aanraade altoos of alle kraamvrouwen te purgeeren; daar zijn 'er, zegt hij, veelen, die ik nooit purgeer, en daar zijn 'er anderen, aan welken de purgeermiddelen zeer veel kwaad doen zouden; ik zeg alleenlijk, gegrond op eene meenigte waarneemingen, dat men zulks doen moet, zonder zich over den dag te be-

bekommeren, zoodra men bij eene eerst verloste kraamvrouw toevallen vindt, die de noodzaakelijkheid van ontlasting te maaken aanduiden.

6. Het laatst vermogend middel, om de vrouwen de verderfelijke gevolgen der verlossing te doen ontgaan, is, dat zij zelve haare kinderen zoogen. Hier door alleen kunnen zij aan het zog zijnen natuurlijken loop en ontlasting geeven, en dus voorkomen dien gedugten nasleep van onheilen, welken ik getoond heb uit het opgehouden, te ruggekeerde en verplaatste zog voort te vloeijen. Dan de nuttigheid en noodzaakelijkheid van dit middel is in onze dagen in verscheiden Geschriften zoo duidelijk en uitvoerig betoogd en uit alles, wat ik boven, betrekkelijk het zog, heb aangeteekend, zoo gemakkelijk op te maaken, dat ik het onnoodig oordeele 'er hier zeer op aan te dringen. Dit echter moet ik hier aanmerken, dat vrouwen, die wegens gemis van zog, zwakheid, enz. niet lang kunnen zoogen, het ten minsten eenigen tijd behooren te doen, en het zoo lang uit te houden, als zij kunnen; al ware het alleen om de gevaaren der zogverplaatzingen, enz. te ontvluchten; want de eerste dagen en weeken na de verlossing zijn, ten aanzien van het zog, de gevaarlijksten; naderhand verdwijnt het in dezulken langzaamerhand van zelfs en zonder zoodanige nadeelige gevolgen na zich te sleepen. Het voorwendsel van zwakheid, gemis van zog, pijnelijke tepels, enz. is niet gewigtig genoeg, om 'er haar van te doen afzien; de onheilen, die zij 'er door ontgaan, zijn oneindig smertelijker en ge-

vaarlijker; maar ongelukkig! zij kennen dezelven niet, of niet als te laat. Met eene meenigte van gevallen zou ik het gewigt dezer raadgeevingen kunnen aantoonen, doch ik zal 'er mij met één vergenoegen, 't welk men vindt in een fransch Werkje, getijteld: *Avis au Meres, qui veulent nourir leurs Enfans: Raadgeeving voor de Moeders, die haare kinderen zoogen willen*, geschreven door eene Vrouw, eene rechtaarte moeder: zij verhaalt het geval op deze wijze.

„ Deze Vrouw had de sterkste begeerte om
„ haar eigen kind te zoogen, en gaf mij in
„ haare zwangerheid kennis van haar voorneemen, verzoekende mij haar te komen bezoeken, zoodra zij zou verlost zijn. Ik gong
„ naar haar toe, vijf uuren na haare bevalling.
„ Ik raadde haar aan haar kind, dat reeds sliep,
„ wanneer het wakker werdt, de borst te geeven; doch de baker verzette zich sterk tegen
„ mijnen raad, zeggende, dat zij verscheide kinderen gezoogd hadt, dat zij zeer wel wist, hoe
„ men 'er mede handelen moest, en dat, het
„ geen ik voorstelde, niet natuurlijk was. De
„ moeder van de kraamvrouw, die door eene
„ overmaat van kwaalijk geplaatste teerheid voor
„ haare dogter, mede niet wilde, dat zij zoogen
„ zou, nam de partij van de baker. De man,
„ zijne vrouw teeder beminnende en door het
„ gevaar van haare onderneeminge ontrust, ondersteunde mijnen raad niet; zoo dat de
„ kraamvrouw en ik gedwongen waren de zaak
„ gewonnen te geeven en te wagten, om een

„ ein-

„ einde te maaken van alle de vermoeijende re-
„ deneeringen van de baker en van anderen.

„ Des anderendaags verkreeg de moeder ver-
„ lof om te laaten zuigen. Het kind hadt meer
„ moeite om den tepel te vatten, dan het den
„ eerſten dag zou gehad hebben, en de moeder
„ leed 'er pijn door; maar haar blijdſchap, om-
„ dat zij haar kind mogt te zuigen geeven, was
„ zoo groot, dat zij de pijnen voor niets ree-
„ kende. De baker, ziende dat de moeder vol
„ moeds was, en dat het kind wel zoog, hield
„ zich, als of zij een bijzonderen ijver had om de
„ onderneeming wel te doen gelukken; doch on-
„ derwijl gaf zij het kind koeijenmelk, opdat
„ het, wanneer men het wilde laaten zuigen,
„ geen honger hebben zou; het geen ook ge-
„ beurde. Zij liet niet na uit het minder zui-
„ gen van het kind haar voordeel te trekken.
„ Zij beduidde der kraamvrouw, dat zij geen zog
„ hadde, en ontrustte haar dermaate, dat ik
„ haar met de traanen in de oogen vond, zoo
„ dikwijls ik haar kwam zien. Ik ſtelde haar
„ gerust, gaf haar het kind als het ontwaakte,
„ en wanneer men geen tijd gehad hadt, het
„ vreemde melk te geeven: het zoog zeer wel,
„ maar de baker zag mij zeer verſtoord aan; ik
„ zei tegen de vrouw, alles gaat zeer wel; maar
„ zoo uw kind niet onder uw oog blijft, wil ik
„ 'er geen borg voor blijven; zij was wel gene-
„ gen om mijnen raad te volgen; maar dorst
„ haare baker en moeder geen ongenoegen gee-
„ ven, en haaren man niet ontrusten, gelijk ook

 „ niet

„ niet de meenigte van goede vriendinnen, die
„ haar dagelijks kwamen bezoeken, en uit lief-
„ de haar geduurig kwelden, om niet te zoogen.
„ Niet bestand tegen den drang van zoo veele
„ persoonen, die zich tegen mijnen raad aanstel-
„ den, gaf zij het op, en werdt mistroostig.
„ Haare Vroedvrouw zei haar op zekeren tijd,
„ dat zij niet bekwaam was om te zuigen te
„ geeven, omdat haare borsten daartoe de
„ vereischte gedaante niet hadden, offschoon
„ het kind reeds zeer wel gezogen hadde. Dit
„ zeggen, hoe ongerijmd het ook is, hadt zeer
„ veel vat op de kraamvrouw en alle de omstan-
„ ders. Men hadt 'er met recht op mogen aan-
„ merken, dat men met even veel grond iemand
„ zou kunnen diets maaken, dat hij niet be-
„ kwaam was om te eeten, omdat zijn mond
„ de behoorlijke gedaante 'er niet toe hadt; maar
„ de teedre moeder antwoordde 'er op, dat zij lie-
„ ver hadt, dat men haar zeide, dat zij onteerd
„ was; zoo zeer verlangde zij zich van eenen
„ pligt te kwijten, welke misschien de heiligste
„ is, die de natuur onzer sexe opgelegd heeft.

„ Allen, die haar omringden, waaren omgepraat
„ door de baker, en onderhielden haar met ont-
„ rustende redeneeringen. Ik was alleen voor
„ haar. Alles gong ook wel, zoo lang ik bij haar
„ was. Ik was ooggetuigen, den vierden dag
„ van haare verlossinge, dat haar kind zeer wel
„ zoog. Ik had het haar gegeeven, terstond na
„ dat het ontwaakt was; het was aan de borst
„ van de moeder aan slaap gevallen; een bewijs,

„ dat

„ dat het genoeg gevonden hadde om zich te ver-
„ zaadigen, ik ging heen van mijne vriendin,
„ haar zeggende, dat zij ſlechts hadde voort te
„ gaan met haar kind te laaten zuigen, zoo dik-
„ wijls het wakker werdt, en dat zij zeker kon
„ zijn van een gewenscht gevolg. Ik liet haar
„ opgetogen van blijdſchap, en ik vertrok zeer
„ voldaan. Maar, zoodra ik vertrokken was,
„ ſtelde de baker, die haar bederf gezworen
„ hadt, alles in 't werk, om 't geen ik opge-
„ bouwd hadt, omver te werpen: zeggende, dat
„ het kind ſterven moest, zoo men het geene
„ min gaf, en dat de moeder geen zog genoeg
„ hadde. Het gantſche huisgezin voegde zich bij
„ haar, om de arme kraamvrouw te overweldi-
„ gen, die als een onſchuldig ſlagtoffer in haar
„ bed lag. Ik zond den vijfden dag van haare
„ bevalling, om eenige tijding van haar te wee-
„ ten, omdat ik zelve haar dien dag niet kon
„ gaan zien, en ik vernam, dat men eene min ge-
„ noomen hadde. Ik verbeeldde mij terſtond de
„ wreede pijnen, welken die teedre moeder,
„ die ik zoozeer beminde, ſtond te lijden,
„ en tegelijk het trouweloos en onmenſchelijk
„ gedrag van de baker, die mij zelve in de eer-
„ ſte dagen reeds teleur geſteld hadt. Deze
„ denkbeelden deeden mij zoo ſterk aan, dat ik
„ 'er eenige dagen daarna niet wel door wierd.

„ Mijne eerſte begeerte was, om mijne vriendin
„ te gaan bezoeken, om haar te doen zien, hoe
„ zeer men haar misleidde; maar, overweegende,
„ dat ik niet lang genoeg bij haar blijven kon,

„ dat men in mijne afwezigheid weer al 't nut,
„ 't welk ik toegebragt had, zou omver gewor-
„ pen hebben, dat ik haare oogen zou oopenen
„ over haar ongeluk, zonder haar te kunnen hel-
„ pen, dat ik haare wanhoop zou vergroo-
„ ten, en dat ik zelve geen kragt genoeg had
„ om haare ſmerten te helpen draagen, zonder
„ vrugtelooze traanen te ſtorten, koos ik de
„ partij van haar voor eenigen daagen niet we-
„ der te zien.

„ Nadien men voorgewend hadt, dat haar zog
„ ontbrak, moest men ook geen ſchijn geeven,
„ dat men daar omtrent van gevoelen veranderd
„ was. Men droeg derhalven, nadat men het
„ kind haar ontnomen hadt, geene de minſte zorg
„ om het zog te verdrijven, waardoor de bors-
„ ten zoodanig opzetten, dat zij haare armen
„ naauwlijks beweegen kon. Schoon zij geen
„ ondervinding hadde, zeide zij, *maar het zog*
„ *hindert mij evenwel; ik bid u, geef mij mijn*
„ *kind weerom; en laat ik het te zuigen gee-*
„ *ven; ik ben verzekerd, dat het zog vinden*
„ *zal.* Hoe, Mevrouw, zeide de Baker, wat
„ wout gij beginnen? dat is maar een gevolg van
„ den omkeer in uwe omſtandigheid, en dat zal
„ niet lang duuren. Zoo gij uw kind weder
„ ziet, zult gij maar eene nieuwe ſmert hebben,
„ als 't gij 't weder misſen moet; 't geen nood-
„ zaakelijk zijn zal, uit gebrek van zog, dat
„ deze reis in uwe borsten niet weder komen
„ zal. Wilt gij uw kind omhalsbrengen, het
„ heeft eene goede min? De arme Moeder gee-

„ ne

„ ne ondervinding hebbende, vreesde voor haar
„ kind, onderworp zich, en ſmolt weg in traa-
„ nen. Onderwijl zwollen de borsten meer en
„ meer: de man, zeer ongerust over den ſtaat
„ van zijne vrouw, wilde iemand 'er over raad-
„ pleegen; en, tot verzwaaring van het ongeluk,
„ vervoegde hij zich bij den gevaarlijkſten vroed-
„ meester in dusdanig geval. Dees oordeelde,
„ dat de kraamvrouw niet zoogen kon, en ſchreef
„ niets voor om het zog weg te krijgen, buiten
„ twijffel met oogmerk, om het zog zoo veel
„ kwaads te laaten uitwerken, als het kon,
„ ten einde daar door andere vrouwen van het
„ zoogen af te ſchrikken, 't geen zijn belang
„ was. De vrouw kreeg ook in iedere borst
„ eene verzweering, die haar langen tijd te
„ bed hielden en geweldig deeden lijden.

„ Het kind vondt minder zog in de borsten
„ van de min, die men in huis genomen hadt,
„ dan in die der moeder; het leedt pijnen en ver-
„ magerde: men veranderde van minne; met
„ de tweede gelukte het niet beter; het kind
„ werdt ziek en ſtorf, 3 maanden oud zijnde, het
„ geen den vader en moeder in de uiterſte droef-
„ heid ſtortte; en het berouwde den vader zeer,
„ dat hij gehoor gegeven hadde aan de voorwend
„ ſelen en redeneringen van onkundige en kwalijk-
„ gezinde lieden.

„ Men ziet uit dit verhaal, hoe zelfs de ver-
„ ſtandigſte menſchen (want die, van welken ik
„ ſpreek, hebben zeer veel verſtand) zich kun-

 „ nen

„ nen laaten misleiden, omtrent zaaken, waar van
„ zij geene ondervinding hebben; men ziet 'er
„ tevens uit, waar toe lieden, die geene men-
„ schenliefde bezitten, en wier belang het is te
„ bedriegen, in staat zijn; en hoe veel konst
„ zij gebruiken om hunne kwaade oogmerken
„ te verbergen, en welmeenende te schijnen."

Na deze algemeene raadgeevingen zal het, meen-ik, niet noodig zijn eenige bijzonderen te geeven; zij hebben, gelijk men ligtelijk ziet, betrekking tot alle de nadeelige gevolgen der verlossing, die ik boven afzonderlijk beschreven heb; en de bijzondere raadgeevingen, die ik 'er zou kunnen bijvoegen, zijn uit het een en ander gemakkelijk af te leiden, alleenlijk zal ik hier laaten volgen die, welken TISSOT, betrekkelijk de uitstortingen en verplaatzingen van het zog, in zijn Werkje geboekt heeft.

§. CLXI. DEZELFDE middelen, zegt hij, die de verlossingen helpen gelukkig maaken, werken ook mede, om de uitstortingen van het zog te voorkomen, en maaken even daar door dezelven zoo veel zeldzaamer. Wanneer zij plaats hebben, eischt haare behandeling eene meenigte van zorgen en van hulpmiddelen, verschillende naar de bijzondere omstandigheden, die misschien ten eenigen tijd de stof zullen uitmaaken van een stukje, waar in ik zal te samenbrengen alle de waarneemingen, welken ik gelegenheid gehad heb te maaken, en ik zal 'er regels uit trekken, die ik nog nergens

op-

opgegeeven gevonden heb; doch hier zal ik mij bepaalen tot eenige gewigtige waarneemingen.

De eerste is, dat men de grootste zorg moet aanwenden, om, in den leefregel en in de geneesmiddelen, alle zuuren te vermijden; eene sterke koorts schijnt somtijds dezelven aan te wijzen, doch zij gelukken altoos kwalijk, ten minsten zoo 'er bij het zog zich geene vreemde oorzaak voegt, die dezelven vordert.

De tweede is, dat, zoo lang als 'er geene zogverplaatzing geschied is, en het zog nog met de vogten rondloopt, de opslorpende middelen, gepaard met verdunnende, verdeelende middelen, en eenige tusschengeplaatste purgeermiddelen, de geschiktsten en bekwaamsten zijn. Ik bedien mij dikwijls van de olij van wijnsteen door smelting, ter gifte van twaalf of vijftien tot twintig druppels, driemaal of viermaal daags in een weinig water, vleeschnat of gerstendrank, geschikt naar de omstandigheden, en ik heb 'er verscheiden maalen de grootste uitwerkingen van gezien. Ik geef dit geneesmiddel den Artzen aan de hand; mijne eigen waarneemingen hebben 'er mij al de kracht van doen kennen; edoch, schoon het zeer zagt is, raade ik echter de lijderessen niet om 'er zich van te bedienen, zonder het bestuur van een Geneesheer. — Ik meen hier bij te moeten voegen, dat, volgens mijne ondervindingen, de zagte zweetdrijvende middelen ook zeer nuttig in dat geval zijn, en, dan vooral als het zog zich reeds, bij wijze van uitslag, in de huid geplaatst heeft.

De

De derde is, vermits de zenuwen in dezen ſtaat zeer teergevoelig en voor prikkeling en krampen zeer vatbaar zijn, dat men zich moet wagten voor alle geweldige middelen.

De vierde is, dat de natuur, verzwakt door dat zogvocht, welks uitwerking, gelijk ik reeds gezegd heb, ſomtijds is de deelen, op welken het valt, te verlammen, of ten minſten te verſtrammen, dikwijls, om 'er zich van te ontdoen, verſterkende middelen noodig heeft, en dat dezen noodzaakelijk kunnen zijn, in weerwil van eene koorts, of zelfs van eene vrij ſterke koorts, welke, indien zij van eenige andere oorzaak afhong, niet als verzagtende middelen toelaaten zou. Het is meermaalen, bij verzuim van deze waarneeming, gebeurd, dat anderzins bekwaame Geneesheeren haare lijderesſen verſcheiden maanden hebben laaten kwijnen aan geduurige koortzen, die door niets verligt werden.

De vijfde is, dat men, zoodra men in dezen ſtaat eenige toevallen gewaar wordt, die een beginſel van prikkeling of verplaatzing op eenig inwendig deel ſchijnen aan te duiden, niets verzuimen moet om het zelve te behoeden; de geringſte prikkeling kan de verplaatzing op zoodanig een deel bepaalen; men moet derhalven in zoodanig een geval uitwendig ſterkere prikkelingen maaken, om het zogvocht af te leiden.

De zesde is, dat ſomtijds de bronbaden, of, bij gebrek van dezen, de warme voetbaden van zeer veel dienst kunnen zijn, wanneer

neer alle andere middels vruchteloos beproefd zijn.

Ongemakken van het Zoogen.

§. CLXII. JAMMER en ongelukkig is het indedaad, dat, onder de Aanzienelijke Vrouwen, die in onze dagen, door de redeneeringen van wijsgeeren en geneeskundigen, tot het zelfs zoogen haarer kinderen zijn overgehaald, zoo veelen zijn, die, bij het onderneemen deszelfs, wegens gemis van zog, zwakheid, gebrekkige borsten en tepels 'er zich buiten staat toe bevinden. Men zou haar gewisselijk een uitneemenden dienst bewijzen, indien men bekwaame middelen kon aan de hand geeven, om altoos den vereischten overvloed van zog te hebben. Maar bij de meesten vindt men alle poogingen, die men daar toe aanwendt, vruchteloos; zij schijnen door de geboorte, opvoeding en leevenswijs die geschiktheid verlooren te hebben, welke de natuur, in het voortbrengen van zog, mild en overvloedig maakt; en, zonder die geschiktheid, zijn alle zogmaakende middels en voedsels, hoeveel men 'er ook aan toeschrijft, volstrekt ijdel. Het krachtdadigste middel om zog te krijgen, om het zelve in de borsten te lokken, en om dezen en de tepels tot het zoogen bekwaam te maaken is het zuigen van het kind; het aanhoudend trekken van het zelve aan de borsten, gepaard met aangenaame gewaarwordingen, die het verwekt, is zelfs in staat om een genoegzaamen toevloed van zog voort te brengen

gen in onderwerpen, die 'er anders niet toegeschikt zijn; men vindt voorbeelden van maagden, van oude vrouwen en zelfs van mannen, in welken de zuiging alleen het zog heeft doen te voorschijn komen; hoeveel meer dan zal zij zulks doen in moeders, die 'er het gevoelig vermaak bijvoegen van haare eigen kinderen te zoogen! Om derhalven zoodanige vrouwen tot het zoogen bekwaam te maaken, kan men haar niets beter raaden, dan zoo dikwijls zij in de kraam komen, zelven haare kinderen te zuigen te geeven, indien zij 'er maar eenigzins in staat toe zijn, en hier mede zoo lang aan te houden, als zij kunnen; zij worden 'er, zulks doende, van tijd tot tijd geschikter en bekwaamer toe. Ik ken verscheiden van die moeders, welken haare eerste twee, drie kinderen niet naar vereisch hebben kunnen zoogen, en die het nogthans met het bij iedere kraam weder te onderneemen, zoover gebragt hebben, dat zij haare volgende kinderen, een vol jaar en langer, naar wensch gezoogd hebben. Ondertusschen, bijaldien het haar aan genoegzaame krachten ontbreekt, is het noodig, dat men haar door bekwaame middelen, eet- en leefregels versterke.

§. CLXIII. DE klooven der tepels, die, wegens de onlijdelijke pijnen, welken zij verwekken, dikwijls alleen genoeg zijn, om de vrouwen tot het zoogen buiten staat te stellen, zijn somtijds het gevolg van eene brandige scherpte, in welk geval zagte purgeermiddelen zeer veel

dienst

dienst doen. Niet zelden zijn de vrouwen zelven 'er oorzaak van; zij ten minsten, die haare tepels, eenigen tijd voor de verlossing, met brandewijn wassen, of 'er andere middels opleggen, om dezelven te verharden; want, om wel te zoogen, moeten de tepels rekbaar en gevolglijk zagt zijn; hard zijnde scheuren zij ligtelijk door het uitrekken, 't welk zij, onder het zuigen, ondergaan moeten; waarom het veel beter is dezelven eenige maanden voor de bevalling dagelijks met eene verzagtende pomade te smeeren.

De Witte Vloeden.

§. CLXIV. HET bijzondere, dat TISSOT, ter geneezing van deze ziekte heeft aangeteekend, is zoo voldoende in dit Werk, en zoo overeenkomende met mijne ondervinding, dat ik 'er schier niets heb bij te voegen. De behandeling, zegt hij, der witte vloeden, kan schier even zoo min in weinige woorden verhandeld worden, als die der zogverplaatzingen, en ik dien ook hier mij te bepaalen tot eenvoudige en algemeene raadgeevingen.

§. CLXV. ZEER dikwijls zijn de witte vloeden het gevolg van eene maag, die kwalijk verteert en wier ongesteldheden, door een werkzaam leeven niet hersteld zijnde, zeer veel slijmige stoffen en een waterachtig bloed doen geboren worden, welken die uitvloeijing, waar

van

van ik §. CI. de voornaamste toevallen beschreven heb, hebbelijk maaken en min of meer overvloedig en min of meer geduurig onderhouden. Eene drooge eetregel, zeer veel beweeging, en een langduurig gebruik van versterkende en eenige buikzuiverende middelen, zijn in dit geval de geschiktste geneesmiddels. Het is voornaamelijk in dit soort, 't welk het gemeenste is, dat alle warme waterachtige dranken schadelijk zijn, en dat, gelijk de schrijver van de *Proefondervindelijke Geneeskonst* aanmerkt, de kwaade uitwerkingen van de Koffij in melk gekookt, of met room gedronken, terstond bemerkt worden. Men geneest dezelven niet zonder eene volstrekte onthouding van alle melkspijzen, van met boter of vet gefruite en gebakken spijzen, van taarten en pasteigebakken, en van veele moeskruiden en vruchten, die in dit geval te zeer verslappende en te waterachtig zijn.

§. CLXVI. WANNEER zij van eene algemeene kwaade gesteldheid der vochten, van eene wezenlijke kwaadsappigheid afhangen, verzetten zij zich tegen alle geneesmiddelen, ten zij men de ongesteldheid, die dezelven onderhoudt, verbetert, en zij werpen de lijderes in eene sleepende koorts, uitteering, waterzucht en den dood; maar gelukkig, dit soort is zeldsaam. Men kan niet hoopen dezelven te geneezen, als door de gezondheid te herstellen, en dit is dikwijls moeijelijk; eene naauwkeurige eetregel, leevens-

venswijs en eenige purgeermiddelen verligten, zelfs als de kwaal ongeneeslijk is, en men moet dezelve aanmerken als eenen goot in een volstrekt bedorven lighaam.

§. CLXVII. DE sterke bloedvloeijingen, het dikwijls kraamen, de ontlastingen door deze deelen, laaten 'er somtijds een verslapping in over, die de eenige oorzaak is van de witte vloeden; als dan zijn zeer nuttig eene werksaame leevenswijs, eenige versterkende middelen, een langen tijd gebruikt, de staalwateren, de koude baden en eenige purgeermiddelen; want zonder dezen te gebruiken, geneest men zelden de wittenvloeden; en die, waar bij ik mij in dit en in de andere soorten het best gevonden heb, zijn de Rhabarber met de Kreeftenoogen en de Magensie.

§. CLXVIII. EENE vierde vrij gemeene oorzaak dezer ziekte is 't gene men noemen kan een verkoudheid der baarmoeder. In dit geval is dit deel in dien zelfden staat, waar in het vlies, 't welk de neusgaten en longen bekleedt, zich bevindt bij het begin van eene verkouwdheid; een gevoel van hitte en zwaarte in den onderbuik, met de verschijnselen van eene vrij goede gezondheid, verzellen doorgaans dit soort van witte vloeden. Men gelukt dikwijls in het zelve te geneezen door eene aderlaating, door warme baden, veel verdunnende middelen, de ezelinne melk, en een zeer verzagtenden eetregel, maar

alle verhittende en versterkende middelen maaken de kwaal erger; bijwijlen zijn zagte zweetdrijvende middelen van grooten dienst in dezelve.

§. CLXIX. MEN moet in allerleij witte vloeden zeer op zijne hoede zijn tegen samentrekkende middelen; zij stoppen dezelven op zonder de oorzaak 'er van uit te roeijen, en kunnen langs dezen weg de verderfelijkste ziekten veroorzaaken.

De warme mineraal baden gelukken dikwijls in schier wanhoopende gevallen.

Deze ziekte is eene van die, welken men plaatsen kan onder de erfelijke ziekten; en dan zelfs als zij zulks niet is, openbaart zij somtijds zich van de teederste kindsheid. Ik heb dezelve vrij dikwijls gezien op den ouderdom van zeven, en eens op dien van drie jaaren. Het is waar dat ik altoos de oorzaak van die vroegtijdige kwaalen heb kunnen ontdekken in den staat van de moeder of in de misslagen van den eetregel. Somtijds gaan 'er bij jonge lieden vooraf langduurige buikpijnen, die ophouden, als zij verschenen zijn; en andere persoonen klaagen van kolijkpijnen, zoodra de witte vloeden wat sterk zijn.

Bij aldien zij wegblijven, of veel verminderen, zonder dat hunne oorzaak verminderd zij, krijgen de lijderessen hoofdpijnen, hoest, somtijds geelzugt en schier altoos eene onuitdrukbaare kwijning en eene verschrikkelijke droefgeestigheid. In dit geval moet men de oorzaak trachten

ten te ontdekken en weg te neemen, waar uit dezelven ontftonden; het is in de geneezing van deze, gelijk in die van alle andere ziekten, een vafte zetregel:

Caufa fublata, tollitur effectus;

en het is voornamelijk door het opvolgen van deden regel, door het vermijden en wegneemen der oorzaaken, dat de Groote en Rijke Lieden alle de hier befchreven ziekten ontgaan en overwinnen, hunne gezondheid, en met dezen hun geluk, verbeteren, volkomen en beftendig maaken kunnen.

§. CLXX. HIER mede zal ik dit Werk voor afgedaan houden, en het zelve befluiten met bijkans die zelfde aanmerkingen, waarmede de Heer TISSOT zijne Verhandeling geëindigd heeft. Ik merk zeer wel, dat 'er nog veele gaapingen en gebreken in zijn, en dat het met meer tijd en bekwaamheid volkomener zou te maaken zijn. Dit echter, meene ik, moest mij niet wederhouden van het zelve in het licht te geeven; het was reeds te lang beloofd, en het bevat zoo ik mij niet bedriege, heilzaame raadgeevingen genoeg, om nuttig te zijn, en om het gebrekkige, dat men 'er in vinden zal, te verfchoonen. Trouwens ik ben wel verre van het voor een volwerkt plan van hervorming aan te bieden. Zoodanige plans kan men dan zelfs, wanneer zij allernoodzaakelijkst zijn, niet verwagten als van mannen,

die door hunne ſtandplaats, hunne bekwaamheden, het groot vertrouwen, dat men in hen ſtelt, en door een geveſtigd gezach het recht verkregen hebben, om, zonder vrees van tegenſtand te ontmoeten of oproer te verwekken, allerleij nuttige waarheden te zeggen met die kracht en dien nadruk, welken noodzaakelijk zijn om te overtuigen en de gewenschte hervorming in te voeren. Edoch het is mij geoorloofd met hartſeer en medelijden te zien, dat perſoonen, die door hunne geboorte, hunne opvoeding en hunne bedieningen geroepen zijn om in de ſamenleeving, waar aan zij dierbaar zijn, de gewigtigſte rollen te ſpeelen, en wier gezondheid van zoo veel te grooter belang is, als hunne macht en invloed zich verder uitſtrekken, juiſt die zijn, welken de minſte gezondheid bezitten, omdat zij onophoudelijk werken om dezelve te verderven, door eene leevenswijs te volgen, die tegen deszelfs behoud en vermeerdering regtſtreeks aanloopt, en die, wel verre van de ſom hunner wezenlijke vermaaken te vergrooten, hun integendeel welhaast het vermogen beneemt om 'er eenigen te genieten, vermits zy hen in zwakheden en ſmerten doet ſtorten, die al het genot van vermaak volſtrekt uitſluiten, of zoodanig vergiftigen, dat dit genot zelfs de ſom hunner ongeneugtens aanmerkelijk vermeerdert. Dan den ongelukkigen ſtaat van zoo veele waardige lieden ziende, kan men het misprijzen, dat ik alles wat in mij is pooge toe te brengen om denzelven te verbeteren? Mag ik

 zelfs

zelfs mij niet vleijen, dat deze poogingen sommigen van nut zullen zijn? Of zou het mogelijk wezen, dat ik mij bedroog omtrent een onderwerp zoo wezenlijk en zoo zeer in 't oog loopende? Zouden zij allen, voor wier welzijn deze raadgeevingen geschikt zijn, dezelven in de wind slaan? Zouden 'er indedaad menschen zijn kunnen, aan wie het onverschillig zij welvaarende, of kwijnende en ziekelijk te zijn? Zouden de onschatbaare voordeelen van eene goede gezondheid zoo geheel onbekend zijn aan een ieder van de verschillende rangen der maatschppije, dat men naar het bezit deszelfs niet verlangen zou, of, 't gene nog erger zou zijn, dat men zich zijner kwijning en ziekelijkheid zou beroemen, gelijk de bewoonder der alpische bergen zich verhoovaardigt op zijne kropgezwellen, en die van Afrika op zijne zwartheid? Die overmaat van krankzinnigheid is niet te gelooven, en het is alleen eene te vergetrokken boert- of schimpzucht, die zeggen kan, dat het niet van de goede smaak zij gezond te zijn. Hoe grillig en onzinnig de mode zij, kan 'er eene mode zijn wier oogmerk zijn zou ons onbekwaamste maaken om gelukkig te zijn, om vermaaken te genieten en onze plichten te betrachten? Dat zij in de verbeelding besta, maar nooit zal eenig gedeelte der burgers haar aanneemen, en nog minder die lieden welken het verlichtste gedeelte van het menschdom uitmaaken; welken, wel is waar, kwijnen, doch door dwaaling en niet door eenig stelsel, en welken buiten twijffel verheugd zullen zijn, indien zij bemer-

ken dat zij dwaalen. Ik zal mij zeer gelukkig achten, indien de leezing van dit Werk eenigen van hen de oogen opent over de gevaaren van hunne leevenswijze en hen tot eene andere minder schädelijke doet overgaan, of indien het eenige Geneesheeren, die beter gelegenheid hebben, bekwaamer en welspreekender zijn dan ik, kan opwekken om een Werk te schrijven, dat nimmer zoo noodzaakelijk geweest is als in onze dagen, en waar van dit slechts voor een onvolkomen ontwerp moet aangezien worden.

E I N D E.



DRUK-

DRUKFOUTEN.

Bladz. 46	Regel 4	*ſtaat* met genoegelijke	*lees* met een genoeglijk.
— 103	— 25	— Konstrigter	— Konstdigter.
— 156	— 12	— Zuigen.	— Zoogen.
— 175	— 1	— het verhit	— het hoofd verhit.
— 195	— 7	— en wordt, door hen verdrietig,	— en wordt voor hen verdrietig.
— 230	— 18	— wegens opvulling	— wegens de opvulling.
— 280	— 5	— borſten afgeſcheiden,	— borſten niet afgeſcheiden.
— 283	— 1	— geſteld	— geſteld in.
— 298	— 13	— XXIV.	— XII.
— 324	— 30	— men het	— men hen.
— 399	— 19	— XXV.	— XII.